మానవులు మనస్తత్వాలు

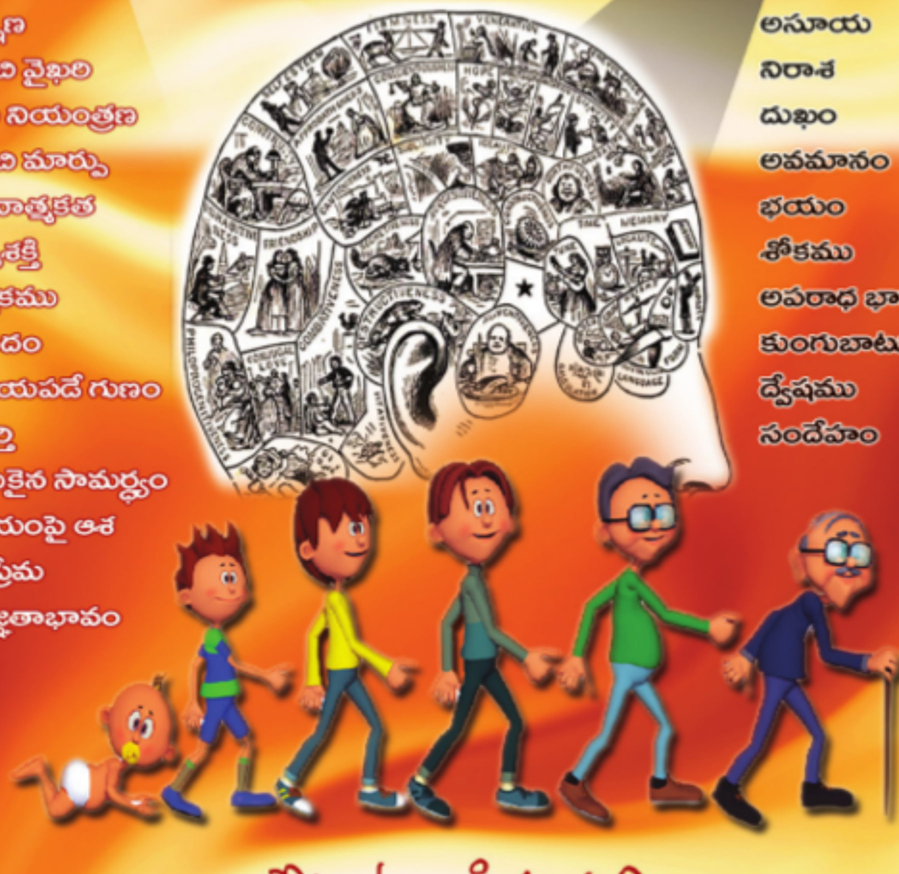
ఆలోచనలు - ఫలితాలు



సవ్య



అపసవ్య



ఆకర్షణ
మంచి వైఖరి
కలల నియంత్రణ
మంచి మార్పు
సృజనాత్మకత
గొప్పశక్తి
నమ్మకము
ఆనందం
సహాయపడే గుణం
స్ఫూర్తి
చురుకైన సామర్థ్యం
న్యాయంపై ఆశ
విశ్వప్రేమ
కృతజ్ఞతాభావం

అసూయ
నిరాశ
దుఖం
అవమానం
భయం
శోకము
అపరాధ భావము
కుంగుబాటు
ద్వేషము
సందేహం

కోకలతూరి క్రిష్ణయ్య



కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

రచయిత చిత్తూరు జిల్లాలో పాకాల మండలం, శంకంపల్లె గ్రామంలో 02-05-1938వ తేదీన కీర్తిశేషులు నాగమ్మ, పాపయ్య దంపతులకు జన్మించారు. వీరికి రచయిత ఆఖరి ఎనిమిదవ సంతానం. ఆరేళ్ళ వయస్సులో తండ్రి పరమపదించిన తరువాత వాళ్ళ కుటుంబం చంద్రగిరి తాలూకాలోని కల్ రోడ్డు పల్లెకు వలస వెళ్ళింది. చిన్నతనం నుండి ఎన్నో కష్టనష్టములు కోర్చి వివిధ ప్రాంతాలు తిరిగి హైస్కూలు చదువు చిత్తూరు జిల్లా చంద్రగిరిలో పూర్తి చేశారు.

కుటుంబ పరిస్థితుల ప్రభావం వలన 1956 నుండి జీవిత మనుగడకు పోరాటం ఆరంభించి ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు అందుబాటులో ఉన్నా రుచించక హైదరాబాదులో ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ నిర్మాణ పనులు చేయు కంపెనీలో 1961-62 సంవత్సరంలో చేరారు. సివిల్, ఎలక్ట్రికల్, మెకానికల్ నిర్మాణ పనులలో నిర్విరామ కృషితో, జ్ఞానాభివృద్ధి చెందుతూ ఇంజనీరు స్థాయికి ఎదిగారు.

దేశ విదేశాల్లో యాభై సంవత్సరములకు పైగా ఎన్నో ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేయడం జరిగింది. ఈ కాలంలో యు.కె., రష్యా, ఫిన్‌లాండు, ఇటలీ, జర్మనీ ఇంజనీరింగు సలహాదారులతో కలిసి పని చేయడం జరిగింది.

అంతేగాక ఉద్యోగ రీత్యా విహార యాత్ర రీత్యా దుబాయి, నేపాలు, శ్రీలంక, సింగపూరు, మలేషియా మరియు యూరప్ దేశాలు సందర్శించారు. చిన్నప్పటి నుండి క్రీడాను భవం మెండుగా ఉంది.

ఈ జ్ఞానానికి తన జీవితానుభవం రంగం మేళవించి అక్షర రూపం దాల్చితే సమాజానికి ఉపయోగపడుతుందని రచనా వ్యాసంగం ఆరంభించారు. ఇప్పటివరకూ 14 తెలుగు పుసక్తములు, 5 ఇంగ్లీషు పుస్తకములు రచించారు.

మానవులు - మనస్తత్వాలు

“పొట్టి శ్రీరాములు తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఆర్థిక సహాయంతో ముద్రితం. పుస్తకంలోని అభిప్రాయాలు రచయిత సొంతం. వాటితో విశ్వవిద్యాలయానికి ఎటువంటి బాధ్యత లేదు.

రచయిత :

కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

చిరునామా

ఇంటి నెం. 8-3-678/46, ప్రగతి నగర్,

యూసఫ్‌గూడ, హైదరాబాద్ - 45.

ఫోన్ నెం. 040-23747172 సెల్ నెం. : 93940 33678

మానవులు - మనస్తత్వాలు

MANAVULU - MANASTHATWALU

By

Kekalathur Krishnaiah

First	:	February 2016
Price	:	Rs. 200/-
Pages	:	200
D.T.P.	:	Chandu
Cell	:	9392935074
Cover Page	:	Pardasaradhi
		Lordly Digital
Cell	:	09848516896
Printed at	:	Printline Printers,
		Himayathnagar, Hyd - 29.
Cell	:	9346113112
Copy Rights	:	Author
Books Available	:	With the Author, Vishalandra Publishing House,
		Navachethana Vignana samiti, T.S. and
		Other major book shops.

కృతజ్ఞతలు

"మానవులు - మనస్తత్వాలు" పుస్తక ప్రచురణకు ప్రత్యక్షంగానూ, పరోక్షంగానూ సహకరించిన శ్రేయోభిలాషులకు మరియు సలహాలు, సహకారాలు అందించి పుస్తకం మీద వారి విలువైన అభిప్రాయాలు వ్రాసి అభినందించి, ఆశీర్వదించిన పెద్దలకు వినయ పూర్వకముగా నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు తెలియజేయుచున్నాను.

... కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

ముందుమాట

"మానవ జీవితం రోజా పువ్వుల పడకలాంటిది" అంటారు. అంటే ఆ పడకలో మెత్తటి సువాసన గల పూరేకులే కాకుండా, గుచ్చుకొని బాధ పెట్టే ముళ్ళు కూడా ఉంటాయి అనని చెప్పడమే ఆ సామెత ఉద్దేశం. ముళ్లంటే ఏమిటి? మన ఆలోచనలకు, మన చర్యలకు ఆటంకం కలిగించి, వ్యతిరేక దిశలో పనిచేసేవే ముళ్లు. "సృష్టిలో చర్యకు ప్రతి చర్య ఉంటుంది. చర్య వ్యతిరేకమైనా, సానుకూల మైనా ప్రతి చర్య తీవ్రంగానే వుంటుంది" ఇది శాస్త్రోక్తమైన నిర్వచనం.

మనం సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలంటే అందరితో సానుకూల దోరణితో వ్యవహరించాలి. అలా వ్యవహరించాలంటే మన పరిసరాలను, ఎదుటి వ్యక్తుల చర్యలు, ఆలోచనలు మనం అర్థం చేసుకోగలగాలి. మన కుటుంబంలో కూడా తల్లి,తండ్రి, సోదర సోదరీమణులు, మన పిల్లలు, ఇతర బంధువులు కూడా వుంటారు.. మనం ప్రేమాభిమానంతో, అందరితో సంతోషంగా, ఐకమత్యంగా ఉండాలంటే వారి ఆలోచనలు, వారి చర్యలు, అలవాట్లు మనం అర్థం చేసుకు న్నప్పడే సాధ్యమవుతుంది. దానికి మనస్తత్వ శాస్త్ర అవగాహన అవసరం.

నిత్య జీవితంలో మనం చేసే ప్రతి పనిలోను మన అనుభవాల ప్రభావం చాలా ఉంది. ఇందులో కొన్ని మంచి చేయవచ్చు, మరో కొన్ని చెడు చేయవచ్చు. మన ఉత్సాహానికి, నిరుత్సాహానికి కారణభూతమైన అంతర్గత శక్తిని అర్థం చేసుకోవా లంటే మనస్తత్వ శాస్త్రం గురించి తెలుసుకోవాలి. మనకందరికి సామాన్యశాస్త్రం చిన్నప్పటి నుండి నేర్పుతారు. అట్లాగే సాంఘిక శాస్త్రం కూడా అన్ని స్థాయిలలోనూ పాఠ్యాంశంగా ఉంది. ఈ రెండు శాస్త్రాలు వేరు వేరు దిశలుగా పయనించి వాటి పరిధిలో అవి మనకు జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయి. మన శరీర పనితీరును గూర్చి సామాన్యశాస్త్రం వివరించితే, సాంఘిక జీవన విధానాన్ని గూర్చి సాంఘిక శాస్త్రం చెబుతుంది. ఈ రెండు శాస్త్రాల సారాంశాన్ని మన మనస్సు గ్రహిస్తుంది. ఈ విజ్ఞానాన్ని మన అనుభవాలతో మిళితం చేసి, సమస్యా పరిష్కార శక్తిని ప్రసాదించే

శాస్త్రాన్నే మనస్తత్వ శాస్త్రం అంటారు. అనగా మనస్తత్వ శాస్త్రం ఇటు సామాన్య శాస్త్రాన్ని , అటు సాంఘిక శాస్త్రాన్నీ అనుసంధానం చేసి మన కార్య విధాన రూప కల్పనకు తోడ్పడుతుంది. మన మెదడు, మనస్సు జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు, ఆలో చనా సరళి, ప్రవర్తనా విధానం మొదలైన విషయాలను గూర్చి తెలియజెప్పే శాస్త్రాన్ని మనస్తత్వ శాస్త్రం అంటారు.

మన ఊహల వెనుక ప్రవర్తనను ప్రవర్తనను ప్రేరేపించడానికి బలమైన శక్తి మనలోనే ఉంది. ఆ శక్తే సైకాలజి. ఆ శక్తిని గూర్చి తెలుసుకుంటే మన లోపాలు మనకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వాటిని తేలికగా సరిదిద్దవచ్చు. అట్లాగే ఇతరులను కొని, ఇతరులను అర్థం చేసుకుంటూ వ్యవహరిస్తే మన సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. సమాజంలో కనిపించే సంఘర్షనల్నీ ఇటి అవగా హన లోపం వల్లే ఏర్పడుతున్నాయి. పరిష్కరించుకునే నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవచ్చు అందువల్ల మనం ఆనందిస్తూ మన ఆనందంలో ఇతరులను కూడా భాగ స్వాములను చేయవచ్చు. మనస్తత్వ శాస్త్రం మనకు నిత్య జీవితంలో ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ మనస్తత్వ శాస్త్రం గురించి తెలిసుకోవాలి.

ఈ గ్రంథం అందరికి ఉపయోగపడాలని, చాలా కోణాల్లో అర్థం చేసుకునే విధంగా రూపొందించాను. హృదయం విశాల పరుచుకుంటూ, నిరహంకారిగా రూపొందింతేనే సూక్ష్మంగా విషయాలు అర్థమవుతాయి. ఈ గ్రంథం అందరికీ ఉపయోగపడాలని ఆశిస్తూ. . .. .

మీ

రచయిత

కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య

సుహృద్వాక్యము



శ్రీ కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య ఒక సాదాసీదా కుటుంబంలో పుట్టి, పాఠశాల చదువుతోనే జీవనయానాన్ని ప్రారంభించి స్వయంకృషితో, ఆత్మ విశ్వాసంతో, ధైర్య సాహసాలతో ఎదిగిన ఒక మహావ్యక్తి - ఒక విలక్షణమైన శక్తి. ఆయన జీవనయానం ఒక అద్భుతమైన గాథ. ఎన్నో కార్యక్షేత్రాలలో ప్రవేశించి కాకలు దీరిన యోధుడుగా విజయ కేతనాలను రెపరెపలాడించి, వానప్రస్థాశ్రమంలో ప్రవేశించి, కలంపట్టి కలకాలం నిలువదగ్గ రచనలను లోకానికి అందిస్తూ సహజ పాండిత్యంతో గొప్ప రచయితగా రూపొందించిన సాహిత్యశిల్పి కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య.

ఆయన రచనలు ఒకటా, రెండా; తెలుగా, ఇంగ్లీషా; సార్వత్రిక ఇతివృత్తమా సాంకేతిక సామాగ్రియా; అన్నిటినీ తన అభిమాన ఇతివృత్తాలుగా తీసుకొని, తన అనుభవాన్ని రంగరించి చక్కని రచనలు చేస్తున్న శ్రీ క్రిష్ణయ్య ఇప్పడు మానవులు మనస్తత్వాలు అన్న ఒక మంచి రచనను మన ముందుంచారు. విషయాన్ని లోతుగా అధ్యయనం చేసి, అనేకానేక శాస్త్రజ్ఞులైన రచయితల భావాలను అవగతం చేసుకొని, ప్రతిపాదించగల్గిన విషయాలను తర్కబద్ధంగా ప్రతిపాదిస్తూ ఈ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని రచించి మనకందించారు.

ఆలోచించే విధానానికి అంకురార్పణ, పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలి. సహజదృష్టి, మానసిక ఆరోగ్యం, మనస్తత్వ వైద్యాలయం, ప్రేరణ, స్పందన, శరీరంలో రసాయనిక మార్పులు, ఆలోచనలలో అపసవ్యత, మానసిక వత్తిడులు, దురభిమానం, మతి మరుపు, ఏకాగ్రత, ఆత్మవిశ్వాసం, వ్యక్తిత్వ వికాసం, ధ్యేయ సాధన వివాహ బంధాలు, దైవన్వేషణ, దోష మనస్తత్వం, బిడియస్తులు, సిగ్గరులు వగైరా 159 శీర్షికలతో విస్తృతమైన కాన్వాసు ఏర్పరుచుకొని శ్రీ క్రిష్ణయ్య ఈ అద్భుతమైన గ్రంథాన్ని రూపొందించారు.

ఇదివరలో వీరు రాసిన పుస్తకాలు పాఠకుల ఆదరణ పొందాయి. అట్లాగే ఈ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం కూడా పాఠకులను మెప్పించి జనజీవన విధానానికి ఒక దిక్సూచిగా నిలుస్తుంది. జీవిత సాఫల్యానికి పాటించవలసిన నియమాలు - అన్న పరిచ్ఛేదంలో శ్రీ క్రిష్ణయ్య రచన. గ్రంథ సారాన్ని చిప్పల్ల చేసి మనకందిస్తుంది. ఇందులోనే కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య చెప్పిన వాక్యం"ఇతరులు మనకు చేసిన పని ఏది నచ్చదో అది మనం ఇతరులకు చేయరాదు".

అవి మానవులు పాటించవలసిన జీవిత ధర్మాలలో శిఖరాయమానమైనవి. ఇంత అద్భుతమైన, అమూల్యమైన, విజ్ఞాన శాస్త్ర సంబంధమైన పరిశోధనాత్మకమైన సాంఘిక సంబంధమైన విలువలు కలిగిన రచన చేసిన శ్రీ క్రిష్ణయ్యకు అభినందనలు.

గ్రంథంలో ప్రతి పుట క్రింది భాగంలో నీతి వాక్యాలు మానవ జీవిత సంబంధమైన విలువలను ప్రతిపాదించే అమూల్యమైన భావాలు చేర్చి గ్రంథానికి విలువ చేకూర్చారు శ్రీ క్రిష్ణయ్య గారు.

పాఠకలోకం శ్రీ క్రిష్ణయ్య గారి ఇతర రచనల్లాగానే ఈ రచననూ స్వాగతిస్తారన్న గట్టి విశ్వాసం నాకున్నది.

- ఆచార్య పి.వి. అరుణాచలం

ఉప కులపతి

ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయం, కుప్పం

తిరుపతి

23-01-2016

Professor PV Arunachalam
Founder Vice Chancellor, Darvidian University, Kuppam Andhra Pradesh
Former President, Indian Mathematical Society
Former Professor of Mathemetics, S.V. University
Formerly Visiting Professor, University of Florida, Gainesville, USA
Former Fulbright Scholar, University of Wisconsin, Madison, USA.

అభిప్రాయం



మానవులు - మనస్తత్వాలు పుస్తకం పూర్తిగా చదివిన తరువాత ఒక వ్యక్తి తన అనుభవమును ఇతరులకు పంచాలనే దూరదృష్టి, సామాజిక దృష్టి, విషయాన్ని తేలికగా కథన రూపంలో అందజేసే నైపుణ్యత చక్కగా ఉన్నది. ఒక వ్యక్తి అనుభవాన్ని ఆధారంగా తీసుకొని సమాజంలో నిత్య జీవితంలో వాస్తవంగా ఎదుర్కొన్న సమస్యలు - పరిష్కారమార్గాలు, సాధించిన లక్ష్యాలు పాఠకులకు మంచి ఉత్తేజాన్ని, సృజనాత్మ కతను అందివ్వగలనని ఇందులోని పాత్రల ద్వారా నిరూపిం చారు. శంకరయ్య విద్యార్థి జీవనం, పాఠశాల వాతావరణం, ఆనాటి విద్యా విధానం నేటి తరానికి మార్గదర్శకం. కుటుంబంలో జరిగే సమస్యలు, తద్వారా అన్నీ పొందిన వెలితిగా కలిగి మానసిక అసంతృప్తి ప్రతి కుటుంబంలోను కనిపిస్తుంది. పలు కథల ద్వారా విషయ అవగాహన చక్కగా వ్యక్త పరిచారు. ఆ కథలు మంచి నైతిక విలువలు, మానవ సంబంధాలు, చక్కగా అవగాహన కల్గిస్తాయి. నీతిని పెంపొందిస్తాయి. ఈ పుస్తకం మనో విజ్ఞానానికి సంబంధిం చినది కానీ శాస్త్రాన్ని మాత్రమే కుమ్మరించకుండా ఉదాహరణల ద్వారా చక్కగా అందించారు పాఠకులకు అవగాహన కలిగిస్తుంది. పలు జీవితానుభవాలు ప్రతి కుటుంబ జీవనానికి ఉపకరిస్తాయి. కుటుంబ సహజీవనానికి, లౌక్యంగా, హాయిగా సమా జంలో మెలగడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ పుస్తకం సమీక్షకు పంపినందుకు కృతజ్ఞతలు నాకున్న ఉపాధ్యాయ నేపథ్యం ద్వారా ఈ చిన్న అభిప్రాయం వ్యక్త పరిచాను. "చదువుకున్న డిగ్రీలకన్నా అనుభవం గొప్పది. అందుకు ఉదాహరణ ఈ పుస్తకం". ఈ పుస్తకం ప్రచురించి పదుగురికి ఉపకరించి, సమతౌల్య మూర్తిమత్వ వికాసానికీ, ఉపకరించాలని తద్వారా మీ ఆశయం-లక్ష్యం నెరవేరాలని ఆకాంక్షిస్తు న్నాను.

- డా॥ ముత్తు యతిరాజులు

ప్రిన్సిపాల్, ఉపాధ్యాయ శిక్షణా సంస్థ (మ)

తేది 13-01-2016 రాయపేట, చెన్నయ్ - 14

మానవులు - మనస్తత్వాలు

విషయ సూచిక

మనస్తత్వ శాస్త్రం

రచయిత ఇతర పుస్తకములు

1. భారతీయ యోగా సమ్మేళనము	రూ. 200 లు
2. సత్సంగ సంకలనము	రూ. 70 లు
3. దేశ విదేశీ యాత్రా విశేషాలు	రూ. 120 లు
4. విశ్వ విఖ్యాత బలాఢ్యులు	రూ. 250 లు
5. Strongest of Men of the World	రూ. 250 లు
6. జీవన కెరటాలు	రూ. 260 లు
7. సృష్టి సమన్వయం - క్రమశిక్షణ	రూ. 200 లు
8. జీవన వైవిధ్యం	రూ. 120 లు
9. పిల్లల పెంపక విజ్ఞానం - పెద్దల బాధ్యత	రూ. 60 లు
10. Art of bringing up children responsibility of Elders	రూ. 250 లు
11. చార్‌దామ్ యాత్రా - జలప్రళయ బీభత్సం	రూ. 40 లు
12. సృష్టి - జన జీవన దర్పనం	రూ. 200 లు
13. ఓ మహిళా... తిరగబడు...చూపించు తెగువ	రూ. 100 లు
14. Women! A rise and Fight (A practical Guide to women on self defence)	రూ. 100 లు
15. How I did A guide to Survey & UHT	రూ. 250 లు
16. A Gudie to E.H.T. Sub - Stations	రూ. 300 లు
18. మాతృభాష తెలుగుకు వెలుగు చూపు	రూ. 100 లు
19. మానవులు - మనస్తత్వాలు	రూ. 200 లు

మానవులు - మనస్తత్వాలు

మానవులు అంటే "మననము" చేసేవారని అర్థం. మననము అంటే ఆలోచనతో విచక్షణా జ్ఞానం కలవారని అర్థం. మానవుల ఆలోచనా విధానం మానవులు వ్యక్తిగతంగా పలు విధాలుగా ఆలోచిస్తారు. వయసును బట్టి ఆలోచనలు మారుతుంటాయి.

ఆలోచించే విధానానికి అంకురార్పణ

పెద్దలలో కన్పించే వ్యక్తిత్వ లోపాలకు అంకురార్పణ గర్భస్థ శిశువుగా ఉండగా ఏర్పడుతుందనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. ముఖ్యంగా స్వార్థ చింతన, స్వయం సంరక్షణ, స్వలాభాన్ని కాంక్షించే ప్రవృత్తి మానవులకు భూచరాల నుండి, మృగాల నుండి అనువంశికంగా పరిణామక్రమంలో సంక్రమించాయి. మానవుల ప్రవర్తన అర్థం చేసుకోవడానికి గర్భస్థ శిశువు దశ నుండి పరిశీలిద్దాం. ముఖ్యంగా మిగిలిన జీవరాశులకు భిన్నంగా మానవులకు ఆలోచించగల శక్తి ఉంది. ఆ శక్తి చాలా వరకు చిన్ననాటి ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా 5,6 సంవత్సరాలలోపు ఎదురైన పరిస్థితులు వ్యక్తిత్వాన్ని రూపకల్పన చేస్తాయి.

మానవులలో కనిపించే స్వార్థం, పుట్టుక మునుపే రూపు రేఖలు దిద్దుకుంటుందని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. అందువల్ల ఆలోచనా శక్తికి అంకురార్పణ గర్భంలోనే జరుగుతుందని తెలుసుకోవాలి. శిశువు పుట్టగానే నిస్సహాయ స్థితిలో వున్నప్పటికీ శక్తి సామర్థ్యాలను, తెలివి తేటలను వృద్ధి చేసుకోవడానికి సావకాశం విశ్వశక్తి జన్మత: కల్పించింది. మిగిలిన జీవరాశులకు వాటి ఆలోచన నియంత్రణ చేసి తన ఆజ్ఞలను శిరసావహించే విధానాలను విశ్వశక్తి ఏర్పాటు చేసింది. మిగిలిన జీవ రాశులకు లేని ఆలోచనా శక్తి మానవులకు విశ్వశక్తి ప్రసాదించింది. ఈ సౌకర్యాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. లేదా దుర్వినియోగం చేసుకోవచ్చు.

పిల్లలు పుట్టడానికి మూడు నెలల పూర్వమే ఆలోచించగల స్థోమతను కలిగి ఉంటారు. తల్లి ఆలనాపాలనకు తగిన విధంగా స్పందించటం నేర్చుకుంటారు. ఉదాహరణకు పిల్లలు శ్రావ్యమైన పాటలు వినిపిస్తే నిద్రపోతారు. భయాల్ని కలిగించే

శబ్ధాలను విన్నప్పుడు అతిగా చలించి కాళ్ళూ చేతుల కదలికతో తమ భయాన్ని వ్యక్తం చేస్తారు. సూక్ష్మంగా గర్భస్థ శిశువు ప్రవర్తనను పరిశీలించే తల్లి పిండం యొక్క మనోభావాన్ని గ్రహించగలుగుతుంది. గర్భస్థ శిశువు పెద్దలు మాట్లాడు కునే మాటలు వింటుంది. ఈ విషయం పురాణాల్లో ప్రహ్లాదుడు, అభిమన్యుడి విషయంలో వివరించారు. అందువల్ల గర్భస్థ శిశువు ఆలోచిస్తూ ఇతరులు చెప్పే మాటలు అవగాహన చేసుకోగలదు. తల్లి, పిండం గర్భంలో భౌతికంగా కలిసి ఉండటమే కాకుండా మానసిక అనుబంధం కూడా ఉందనే విషయాన్ని అనేక పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. గర్భంలో వున్న పసికందుకు తల్లి హృదయ స్పందన జోల పాటలా వినిపిస్తుంది. గర్భసంచి ఉయ్యాలలా వుండి మెల్లగా పిండానికి కదలికను కలిగిస్తుంది. పుట్టగానే పిల్లలకు ఈ అనుభూతులన్నీ దూరమవుతాయి. కొత్త వాతావరణంలో ఎదురయ్యే వ్యతిరేక పరిస్థితులతో పాటు పూర్వపు అనుభూతులు మాయమవటంతో అప్పుడే పుట్టిన శిశువు విభ్రాంతి చెందుతుంది. పూర్వపు పరిస్థితులు కావాలని వాంచిస్తుంది. ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల ద్వారా గర్భంలో ఉన్న పరిస్థితుల్లాంటివి అవసరమవుతాయి. అట్టి పరిస్థితులు కల్పించకపోతే పిల్లలు భయాందోళనకు లోనవుతారు. తత్ఫలితంగా పిల్లలకు మానసిక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఈ దశలో కలిగిన మానసిక ఒత్తిడుల యొక్క ప్రభావం జీవితాంతం కన్పిస్తుంది.

విశ్వశక్తి మానవులకు తప్ప మిగిలిన జీవరాశులకు అనేక సదుపాయా లను సమకూర్చింది. ప్రతి జీవికి పుట్టక మునుపే తన భావి కార్యక్రమాన్ని నిర్థిష్టంగా తెలియజెప్తుంది. అందువల్లే ప్రతి జీవి తన కార్యవిధానాన్ని క్రమం తప్పకుండా నిర్వహించ కలుగుతుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని పక్షులను పది తరాల పాటు స్వతంత్రంగా గూడు కట్టుకోనీయకుండా పంజరాలలో వంశాభివృద్ధి చేసుకోవడానికి అవసరమైన సదుపాయాలను సమకూర్చారు. పదకొండో తరం పక్షులకు స్వంతంగా గూడు కట్టుకుని వంశాభివృద్ధి చేసుకునే అవకాశాన్ని కలుగజేశారు. ఆ పక్షులు తమ పూర్వీకులు గూళ్ళు కట్టుకునే ఋతువులలో గూళ్ళు కట్టుకోవడానికి ఉపయోగించిన వస్తువులు, గూళ్ళ పరిమాణం, గూళ్ళ

కట్టుకున్న తీరు, ఆ జాతి పక్షుల సహజ ప్రవర్తనతో పోలి ఉన్నాయి. ఎట్టి అనుభవం లేకపోయినా సహజ జ్ఞానంతో వంశాభివృద్ధిని చేసుకొనే కార్యవిధానాన్ని పక్షులు అనువంశికంగా సంతరించుకుంటున్నాయనేది ఇట్టి పరిశోధనల ద్వారా ధృవీ కరించబడింది.

కోతుల ప్రవర్తనలు సూక్ష్మంగా పరిశీలించే పరిశోధకులు కొన్ని వింత దృశ్యాలను చూశారు. కోతి ప్రసవిస్తూ ఉండగా తల్లి గర్భంలోనుంచి సగం బయటకు వచ్చిన కోతి పిల్ల తన చేతులతో తల్లి కాళ్లను పట్టుకొని తల్లి ప్రయత్నానికి సహకరిస్తూ ఉత్సాహంతో బయటకు వచ్చిందట. అన్ని జీవరాశులు పుట్టే సమయంలో స్వయం కృషితో ఉత్సాహంగా వ్యవహరిస్తూ వుండగా మానవ సంతతి మాత్రం బయటకు రాకుండా ఇంకా ఎక్కువ కాలం గర్భంలోనే వుండాలను కుంటుంది. ప్రసవ సమయంలో పిండం అనుభవించిన బాధను పసికందు మనస్సులో జ్ఞాపకంగా ఉంటుంది. ఆ విచారం జీవితాంతం భయాందోళ నకు కారణభూతమవుతుంది. ఆ బాధను తగ్గించటానికి కొన్ని పరిశోధనలలో గోరు వెచ్చని నీటి తొట్టిలో గర్భిణి స్త్రీని కూర్చోబెట్టి కాన్పు జరిపించారు. అట్టి సందర్భాలలో బయట వాతావరణం కూడా గర్భంలో వాతావరణం బాగా ఉండటం మూలంగా పిండం తల్లి ప్రయత్నాన్ని నిరోధించలేదట. అట్లా గర్భస్థ శిశువును మభ్యపెట్టి కాన్పులు జరిపించే పద్దతులు అనేకం ఇప్పుడు అమల్లోకి వస్తున్నాయి. **అంటే ఆ దశలోనే తన లాభనష్టాలను తెల్చుకొని వ్యవహరించే మానవుడు స్వార్థ చింతనతో జీవిస్తున్నాడు.**

పుట్టకమునుపే తమ రక్షణ గూర్చి ఆలోచించగల పసిపిల్లలు పుట్టుక తర్వాత పరిసరాలను అర్థం చేసుకోవడానికి కృషి చేస్తారు. పరిసరాలను తమకు అనువుగా మలుచుకొని వాటితో సహజీవనం చేయటానికి మానవ సంతతి ప్రయత్నిస్తుంది. మానవులకు స్వయంగా ఆలోచించుకొనే శక్తి ఉండటం మూలంగా ఎప్పటికప్పుడు పరిస్థితులకనుగుణంగా వ్యవహరించే స్తోమత ఉంటుంది.

ఇది వ్యక్తిగత సామర్థ్యానికి చిహ్నం. వ్యక్తుల మధ్య ఉండే వ్యత్యాసానికి మూలకారణం విశ్వశక్తి. జన్మత: మానవులకు పరిసరాలతో సత్‌సంబంధాలు కలిగి ఉండటానికి అవసరమైన విజ్ఞతను ఇది అందజేస్తుంది. బ్రతకటానికి తెలివి తేటలను విశ్వ శక్తి ప్రసాదిస్తుంది. మిగిలిన జీవరాసులకు ఇంత స్వేచ్ఛను విశ్వశక్తి ఇవ్వలేదు. అందువల్లే కాకి గూడులో పుట్టి పెరిగిన కోయిల గానీ, కోడి సంరక్షణలో పెరిగిన బాతు గానీ తమ సహజ ప్రవృత్తినే ప్రదర్శిస్తాయి. అనుకరణ ద్వారా పరిసరాల నుండి నేర్చుకున్న లక్షణాలను కలిగి ఉండవు. ఈ అంశాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి. **లేత ప్రాయంలోని అనుభవాలే వ్యక్తిత్వానికి పునాదులుగా ఉండి పోతాయనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి.**

పుట్టుకతో వచ్చిన ఆలోచనా శక్తి ఎప్పటికి సమస్య పరిష్కార శక్తిగా రూపొందుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి క్రమక్రమంగా అనుభవాన్ని సంపాదించుకుని తమ సమస్యా పరిష్కారశక్తిని అంచల వారిగా వృద్ధి చేసుకుంటారు. 11 నెలలు వచ్చేటప్పటికి అప్పటివరకు గడించిన అనుభవాలు విషయ నిర్ణయ శక్తిని రూపొందిస్తాయి. అప్పటి నుండి క్రమ క్రమంగా సమస్యా పరిష్కార శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

మన సంస్కృతి పరిసరాల నుండి మనకు అందుతోంది. మన సమస్యా పరిష్కార శక్తి ఎక్కువగా పెంపక ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఒక సమిష్టి కుటుంబంలోని సభ్యులు అమెరికా దేశంలో నివసిస్తూ ఉంటే అక్కడ పెరిగిన పిల్లలకు, మన దేశములో పెరిగిన పిల్లలకు ఎంతో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. వారి విషయ పరిజ్ఞానంలోనూ, విలువలలోనూ పరిసరాల ప్రభావం కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తుంది. అందువల్ల సంస్కృతి అనేది పెంపక ప్రభావంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి తల్లిదండ్రుల కృషి ఎంత ఎక్కువ ఉంటే పిల్లలతో అంత ఎక్కువ పురోభివృద్ధి కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా 5-6 సంవత్సరాల వయస్సులో అనేక లోటుపాట్లు పెంపకంలో జరగటానికి సావకాశం ఉందనే సత్యాన్ని అనేక పరిశోధనల్లో కను గొన్నారు. అందుకే అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో పిల్లల పెంపకం గురించి గర్భిణి స్త్రీలకు, వారి భర్తలకు శిక్షణ ఇస్తారు.

పుట్టుకతోనే పిల్లలను తెలివి గల వారిగానో తెలివి లేని వారిగానో వర్గీకరించలేము. విశ్వశక్తి అందరికీ సమానంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఆలోచనలను పరిసరాలు ప్రభావితం చేస్తాయి. సవ్యంగా ఆలోచించగలిగితే సృజనాత్మకత వృద్ధి చెందుతుంది. విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. సుఖ సంతోషాలు ఆయాచితంగా వస్తాయి. అప్పడు పిల్లలు తాము ఆనందిస్తూ పరిసరాలను ప్రభావితం చేసే నేర్పును కలిగి ఉంటారు.

ఉత్తమ తల్లిదండ్రులు

తల్లిదండ్రుల అవసరం లేకుండా పిల్లల్ని పెంచిన వారే ఉత్తమ తల్లిదండ్రులు. ప్రతి క్షణం పిల్లలకు ఏమి చేయాలో, ఏమి చేయకూడదో చెప్పే తల్లిదండ్రుల లక్షణం మనం మొక్కలు పెంచేటప్పడు ఆ చెట్టుకు కావలసిన నీరు, ఎరువులు సమ కూరుస్తాం కానీ చెట్టుకు ఇలా ఎదుగు, అలా ఎదుగు అని ప్రతిక్షణం చెప్పం కదా! అలాగే పిల్లలను ప్రేమ, స్వేచ్ఛను యివ్వాలే గానీ బందీలు చేయరాదు. తల్లిదండ్రులు తాము సాధించలేకపోయిన వాటిని పిల్లల నుండి సాధించు కోవాలనే, ఆలోచన పెంచుకొని వారి మీద వత్తిడి పెంచుతున్నారు. అటువంటి వారు మంచి తల్లిదండ్రులు కాలేరు. పిల్లలు ఉత్తమంగా ఎదిగే వాతావరణం కల్పించేలా చేసే వారే మంచి తల్లిదండ్రులు.

పిల్లల పెంపకం వ్యక్తిగతమైనదైనా తల్లిదండ్రులు ఆ పనిని సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించి సమాజానికి తమ సేవను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడానికి దీక్షతో కృషి చేయాలి.

తల్లిదండ్రులు పిల్లల దృష్టిలో పెద్దవారు. వారు చేసే పనులు గమనిస్తూ అనుసరిస్తారు. దానిని బట్టే వారి నడవడిక, ప్రవర్తన ఆధారపడతాయి. ప్రపంచంలో సర్వదోషాలకు ఈర్ష్యా, స్వార్థాలు కారణం. ఇవి పెద్దల వలన పిల్లలపై ప్రభావం చూపి చెడును ప్రేరేపిస్తాయి. పిల్లలను హద్దులో పెట్టి బాగు చేసే ప్రయత్నం కన్నా పెద్దలలో మంచి మార్పు తెచ్చుకొని బాగు చేయడం మంచిది. తల్లిదండ్రులు వారి పిల్లలను భావి పౌరులుగా ఉత్పత్తి చేసి సమాజానికి అందిస్తున్నారు. ఆ ఉత్పత్తి ప్రక్రియలో నాణ్యతా లోపం చోటు చేసుకుంటే ఆ నష్టాన్ని సమాజం 60-70 సంవత్సరాల పాటు భరించవలసి వస్తుంది.

పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలి

ఐదు సంవత్సరాలు వచ్చే వరకూ పిల్లలను రాజకుమారుల్లా, అతి గారాబంగా పెంచాలి. ఆపై పదిహేను సంవత్సరాల వరకు సేవకుడిలా ఆజ్ఞాపించాలి. పదహారు సంవత్సరాల తరువాత మిత్రునిలాగా భావించి పెంచాలి. అప్పుడే ప్రయోజకులవుతారు. పిల్లల్ని ప్రేమతో చూడడం వేరు, గారాబంగా పెంచడం వేరు. ప్రేమతో పెంచితే ప్రయోజకులవుతారు. గారాబంగా పెంచితే మీకూ, దేశానికీ, కట్టుకున్న వారికీ సమస్య అవుతారు. చిన్నతనం నుంచీ మన తల్లి తండ్రి నుంచి మనం ఏమి కోల్పోయామో, ఏ విషయాల ద్వారా జీవితంలో ఈ స్థితికి వచ్చామో గమనించి ఆ తప్పులే మళ్ళీ మనం చేయకూడదు. పిల్లలు పెరిగి ప్రయోజకులుగా మారి, మనల్ని ఉద్ధరించే స్థితిలో ఉండాలి. కానీ మనమే వారిని చూసే స్థితి వస్తే ఖచ్చితంగా మనం మన పిల్లల్ని సరైన దారిలో పెంచలేదని తెలుసుకోవాలి.

చిరుప్రాయంలో చెరగని ముద్ర

చిరుప్రాయంలో తల్లి ఇచ్చే శిక్షణా విధానం పిల్లల భవిష్యత్ జీవనంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో అన్న విషయంపై కొన్నేళ్ళ క్రితం ఓ సర్వే జరిగింది. ఆ సర్వేలో వెల్లడైన విషయం ఇది.

" ఓ తల్లి పిల్లవాడికి నడక నేర్పే ప్రయత్నంలో పిల్లవాడికి కొంత దూరంలో నిలబడి తన వైపు రమ్మని ప్రోత్సహిస్తుంది. అప్పుడు పిల్లవాడు తల్లిని చేరుకోవాలని ఆశతో ముందుకు నడవడానికి ప్రయత్నించాడు. ఈ ప్రక్రియలో పిల్లవాడు అదుపు తప్పి పడిపోయి, ఏడవడం ప్రారంభించాడు. వెంటనే తల్లి పరుగున వెళ్ళి పిల్లవాణ్ణి ఓదారుస్తూ, ఛీ పాడునేల! నీవల్లే మా పిల్లాడికి దెబ్బలు తగిలాయంటూనే నేలను కొట్టింది. అప్పుడు పిల్లవాడు ఏడుపు ఆపేశాడు.

ఇదే విధంగా మరో తల్లి తన పిల్లవాడికి నడక నేర్పేటప్పుడు, ఆ పిల్లవాడు తల్లి వైపు నడుస్తూ ఉండగా పడిపోయాడు. అప్పుడు ఆమె పిల్లవాడి దగ్గరకు వెళ్ళ కుండా దూరం నుండే 'లే నాయనా! లే లేచిరా! అంటూ ఉత్సాహపరిచింది. ఆ పిల్లవాడు మెల్లగా లేచి నడుచుకుంటూ తల్లిని చేరుకున్నాడు.

ఆ ఇద్దరు పిల్లలు పెద్దవాళ్ళయిన తరువాత వారి స్వభావాన్ని పరిశీలిస్తే తెలిందేమిటి. మొదటి పిల్లవాడు తనకు ఎదురైన కష్టాలకు, అపజయాలకు బయట పరిస్థితులు, పరిసరాలు, వ్యక్తులే కారణమని నిందించే స్వభావం కలిగిన వాడయ్యాడు. రెండవ పిల్లవాడు తనకు ఎదురైన కష్టాలు, అపజయాలను ఎదుర్కోగల మనోబల సంపన్నుడయ్యాడు.

ఆలోచనలు మనం చేసే పనుల యొక్క సున్నిత రూపాలు. అవి మెదడులో చిన్న విద్యుత్తరంగాలుగా జీవం పోసుకొని, చుట్టూ ఉండే గాలిలాగ, పీల్చుకొనే ఊపిరిలాగ మనకు తెలియకుండానే మన బాహ్యమనోపరికరాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది ముఖ్యంగా పిల్లల పెంపక బాధ్యత స్త్రీల మీదే ఆధారపడి వుంటుంది.

సౌశీల్యం

ఆనందంగా ఉండడానికి కేవలం ఆరోగ్యం, విద్య ఉంటే సరిపోదు. ఈ రెండింటినీ అనుసంధానం చేసే 'సౌశీల్యం' ముఖ్యమైన అర్హత. అందుకే క్రమశిక్షణ, మనో నియంత్రణ, నైతిక విలువలు ముఖ్యమని మన ఋషులు వేల సంవత్సరాల క్రితమే తేటపరిచారు.

నిజానికి పిల్లల శీల నిర్మాణ ప్రక్రియ తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడే తల్లి తినే ఆహారం, వినే విషయాలు, చూసే దృశ్యాల ప్రభావం పుట్టబోయే బిడ్డపై ఉంటుంది. కాబట్టి శీల నిర్మాణానికి ఆద్యురాలు తల్లి. ఈ సత్యాన్ని ఋజువు చేసే ఎన్నో సంఘటనలు మన పురాణ, ఇతిహాసాల్లో ఉన్నాయి.

"సచ్ఛీలం ఒక చెట్టు లాంటిదయితే, ఖ్యాతి దాని నీడ లాంటిది". మనం నీడలాంటి ఖ్యాతికి ప్రాధాన్యమిస్తూ, చెట్టులాంటి సచ్ఛీలతను విస్మరిస్తున్నాం. "మనిషికి శాశ్వత కీర్తి ఆర్జించి పెట్టేది సచ్ఛీలతే".

అభివృద్ధి చెందిన పశ్చిమ సమాజం

అభివృద్ధి చెందిన పశ్చిమ సమాజములో, మిగిలిన సంరక్షకులను మినహాయించి తల్లికి (మరియు సాదారణంగా స్త్రీలు) ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడుతుంది. ముఖ్యంగా సాంప్రదాయ పరంగా తండ్రి పాత్ర కుటుంబ పోషకుడు అవటం

మరియు అతనిపై శిశువు సంరక్షణా బాధ్యత తక్కువగా ఉండటంతో, అతను పిల్లవాని తల్లితో జరిపిన సంభాషణల ద్వారా పరోక్షంగా పిల్లవానిని ప్రభావితం చేస్తాడు.

అధ్యయనం యొక్క ప్రాముఖ్యత ప్రధాన సంరక్షకుని వైపు (లింగము లేదా రక్త సంబంధంతో సంబంధం లేకుండా), అదే విధంగా ప్రత్యక్షముగా లేదా పరోక్షముగా పిల్లవానిని ప్రభావితం చేస్తున్న వ్యక్తులందరి (కుటుంబ వ్యవస్థ) వైపు మళ్ళించబడింది. మనం ప్రధాన సంరక్షకుని భావనలోకి వెళ్ళటంతో తల్లి మరియు తండ్రి యొక్క భూమికలు మొట్టమొదటి భావనకన్నా మరింత ముఖ్యమైనది.

తండ్రుల పాత్రను ధ్రువపరుస్తూ, 15 నెలల వయస్సు పిల్లలు వారి తండ్రితో తగినంత సమయం కలిసి గడపగలిగితే మంచి ప్రయోజనం పొందుతారని అధ్యయనాలలో తేల్చారు. ప్రత్యేకించి, ప్రకృతి సిద్దమైన తండ్రి యొక్క ఉనికి ఆడపిల్లలతో శీఘ్రమైన లైంగిక చర్యా ప్రమాణములను మరియు చిన్న వయస్సులోనే గర్భధారణ ప్రమాణములను తగ్గించటంలో అత్యంత ముఖ్యమైన కారణం అని అమెరికా మరియు న్యూజిలాండ్ లలోని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. వినియోగించబడిన కోవేరియేట్ (ఫలితాన్ని ఊహించే పరిణామాలు) కారకములలో ప్రథమ నడవడిక సమస్యలు, మొదటి బిడ్డ పుట్టినప్పటికి తల్లి వయస్సు, వంశము, తల్లి విద్య, తండ్రి ఉద్యోగ స్థాయి, కుటుంబ జీవన ప్రమాణములు, కుటుంబ జీవిత వత్తిడి, మౌలికంగా తల్లి-పిల్లల సంఘర్షణ, మానసిక సర్దుబాటు మరియు విద్యా పురస్కారముల యొక్క ప్రమాణములు, విద్యాలయ అర్హతలు, మానసిక అంశాలు, ఆందోళన, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నములు, హింసాత్మక నేరములు చేయటం, మరియు అక్రమమైన ప్రవర్తన మొదలైనవి వున్నవి. పిల్లల విద్యా సంబంధ ప్రదర్శనపై తండ్రుల ప్రభావం ఉంటుందని మరొక పరిశోధన కనుగొంది. వీరిలో వారితో కలిసి ఉండకపోయినా బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించే తండ్రులు కూడా ఉన్నారు. అయినప్పటికీ, తండ్రి లేకపోవటం పిల్లలలో తలెత్తే వ్యతిరేక ధోరణులతో సంబంధం ఉంది. వీటిలో పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు లేదా తరువాత వారిలో నేర ప్రవర్తన మొదలైనవి ఉంటాయి.

పిల్లల పెంపకం - సమాజ దృష్టి

పిల్లలు తమ మనస్సులోని భావాలను తల్లిదండ్రులతో పంచుకొనే అవకాశాన్ని, స్వేచ్ఛా వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు మానవ సంబంధాలు పెంచుకోవడం చిన్నప్పటి నుంచే అలవాటు చేయాలి. నేడు సమిష్టి కుటుంబాలు లేకపోవడం వలన పిల్లలకు పెద్దలతో సంబంధాలు తగ్గాయి. అంతే గాకుండా తల్లిదండ్రులు చిన్నతనం నుండి ప్రపంచంతో పోటీ పడాలని పిల్లలకు చదువు తప్ప వేరే ధ్యాస ఉండకూడదన్నట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఇదీ గాకుండా చిన్న తనం నుండే హాస్టల్లో ఉంచి చదివించడం వలన, ఆ పిల్లలకు తల్లిదండ్రుల తోనే సరియైన సంబంధాలు ఉండటం లేదు. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుండే పాజిటివ్‌గా ఆలోచించడం నేర్వాలి. పాజిటివ్ దృక్పథం మానవ సంబంధాలకు మొదటి మెట్టు. ఇతరులతో సౌమ్యంగా మాట్లాడాలి. నవ్వుతూ, సంతోషంగా పలకరించడం కంటే ఉత్తమైన మార్గము మరొకటి లేదు. **మానవత్వానికి మందహాసం ఒక పరిమళం - పేరు పెట్టి ఆప్యాయంగా పిలిస్తే వారికి మధుర గానంలా వినిపిస్తుంది. నమ్మకంగా, ఇతరులకు సంతోషం కలిగించేవిగా ప్రతి మాట, చర్య ఉండాలి. విమర్శ కాకుండా, ప్రశంసించడంలో ఉదారత ప్రదర్శించాలి.**

మనుషుల ఆరోగ్యం వారు భుజించే ఆహారం, వారు చేసే వ్యాయామం కంటే వారు సమాజంలో గడుపుతున్న తీరుపైనే ఎక్కువ ఆధార పడి ఉంటుందని అమెరికా పరిశోధకులు తాజాగా కనుగొన్నారు. పదుగుర్ని పలకరిస్తూ, తోటి వారితో సన్నిహితంగా మెలిగే మనుష్యులు జలుబు, గుండెపోటు తదితర వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. **మనిషి జననం, జీవనం, జీవితం, చివరికి మరణం అన్ని దశలూ సామాజిక సంబంధాలతో ముడిపడినవే. అందుకే "సంఘం శరణం గచ్ఛామి" అని బుద్ధ భగవానుడు ఉపదేశించాడు. శ్రీశ్రీ అన్నట్లు ఎంతగా స్వాతిశయం పెరిగినా శ్రీ ఎంత బలం ధనం పెరిగినా / అంతరంగం అట్టడుగున మాత్రం అందరం మానవులమే/ ఆర్థికాంశాలు కాక మానవీయ సంబంధాలే మనిషి హృదయాన్ని శాసించేవి అనే రోజులు రావాలి.** అప్పడు శాంతి కపోతం వినువీధుల్లో స్వేచ్ఛగా ఎగురుతుంది.

దైవ సృష్టి - నియమాలు

సృష్టిలో దైవము, సత్యము, ధర్మము, ప్రేమ, కరుణ, దయ, ఆప్యాతలు నింపాడు. సృష్టిలో ఉన్న చరాచరములకు కొన్ని నియమాలు హద్దులు నిర్ధేశించాడు. ముందే తెలిపినట్టు మనిషి తప్ప ఇతర జీవులకు ఆహారము, నిద్ర, మైధునం అన్నీ సృష్టి నియమాల ప్రకారం జరుగుతూ ఉంటాయి. చెట్లు మొదలగు అచరాలు కూడా సృష్టి నియమాల ప్రకారమే మానవ ప్రమేయం లేకుండా జరిగిపోతుంది.

ఉదాహరణ : సృష్టిలో మే నెలలోనే వికసించే పూలున్నాయి. సంవత్సరం పొడవునా ఆ మొక్క గడ్డలు భూమి లోపలే ఉంటాయి. మే మాసం వస్తూనే ఆ గడ్డలో నుండి మోసు భూమి పైకి వస్తుంది. పూవు పూస్తుంది. ఆ నెలాఖరుకి ఆ పూవు క్షీణ దశకు చేరుకుంటుంది. హిమాలయాలలో 20 సంవత్సరములకొకసారి పూలు పూసే మొక్కలున్నాయి. వాటిని మంకీ బడ్స్ అంటారు. కోతి ముఖ ఆకారంలో వుంటాయి. దక్షిణ ఆఫ్రికాలో 30 సంవత్సరా కొకసారి పూచే మొక్కలూ ఉన్నాయట. ఆ పూలు సైజులో చాలా పెద్దవిగా ఉంటాయి. ఇటువంటి విచిత్రాలు, మానవుని ఊహకందనివి ఎన్నో ఉన్నాయి.

కానీ మానవులకు మాత్రం దేవుడు ఆలోచనా శక్తినిచ్చి, మంచి చెడు తెలుసుకొని ఇతర జీవులకు, తోటి మానవులకు సహాయపడుతూ జీవించమని నిర్ణయించాడు. కానీ మనసు చాలా చంచలమైనది. అది జ్ఞానేంద్రియాల వెంట పడుతూ శబ్ధ, స్వర్శ, రూప, రస గ్రంధాలను గ్రహిస్తుంది. మనస్సు కోతిలాగా కోర్కెలన్నీ తీర్చమంటుంది. అన్నీ తీర్చుకుంటూ వెళితే, దాని మాట వింటూ వెళితే అది మనల్ని కోతిని చేసి ఆడిస్తుంది. అందుకే "Mind is good servent, but bad master, అన్నారు. మనస్సుకు సంకల్ప వికల్పాలు, మమకారం, ఆసక్తి ఉన్నాయి. మనస్సే చిత్త వ్యాపారాన్ని చేస్తుంది. బయట విషయాలను చింతించేటప్పుడు మనసుని, లోపల (అంతర్గత) విషయాలను చింతించేటప్పడు చిత్తమని వ్యవహరించబడుతుంది. నిశ్చయించేది బుద్ధి, బుద్ధి వయసును బట్టి, వ్యక్తిని బట్టి మారుతుంది. అహంకారం అన్ని ఇంద్రియాల ఆధిపత్యం నాదే అని వ్యవహరిస్తుంది.

అప్పుడు మనసుని, బుద్దిని అదుపులో ఉంచుకుని విచక్షణా జ్ఞానంతో మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోగలిగితే మంచి, లేకపోతే చెడు జరుగుతుంది.

కాబట్టి మానవుల జీవితాలలో ఎవరి నిర్ణయాలు, తీర్మానాలు వారి కుంటాయి. కామ,క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలతో కూడిన మనస్తత్వాలు, స్వలాభాపేక్ష, అంతులేని కోర్కెలు, నేను, నాది అనే అహంకార మయమైన మనస్తత్వాలు, సత్యం, ధర్మం, కరుణ, దయ, ప్రేమ, అనురాగ భరితమైన మనస్తత్వాలు అర్థము కాని అనుబంధాలతో, నానా అవస్తలు పడుతున్న జన బాహుళ్యానికి ఆయా మనస్తత్వాలను సహజమైన రీతిలో గుర్తించి, వాటిని విశ్లేషించి, వాటి కారణాలను శాస్త్రోక్తంగా గుర్తించగలిగితే ప్రజలకు మేలు జరుగుతుందని కొందరు మేధావులు భావించారు. దీనినే మనస్తత్వ శాస్త్రం లేక సైకాలజీగా నామకరణం చేశారు.

మానసిక ఆరోగ్యం

మానసిక ఆరోగ్యమనేది మన భావావేశాల వ్యక్తీకరణ మరియు మన కోరికల శ్రేణిని విజయవంతంగా అనుసరించడాన్ని సూచిస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఈ విధంగా నిర్వచించింది. " ఒక వ్యక్తి అతని లేదా ఆమె యొక్క స్వంత సామర్థ్యాలను గుర్తించగలిగి, జీవితం యొక్క సాధారణ వత్తిడిని ఎదిరించగలిగి, అతని లేదా ఆమె ఉండే సమాజానికి సహాయపడే సామర్థ్యం కలిగి ఉండటం" మానసికారోగ్యం ఏ విధంగా నిర్వచింపబడుతుందనే దానిని సాంస్కృతిక విబేధాలు, విషయాత్మక మథింపులు మరియు పోటీదాయక వృత్తి సిద్దాంతాలు అన్నీ ప్రభావితం చేస్తాయి. అనేక రకాల మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలున్నాయి. **ఇటీవల కాలంలో, ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్యరంగం ఉద్భవించింది. "మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరిచే రంగం యొక్క అధ్యయనం, పరిశోధన మరియు ఆదరణలకు ప్రాముఖ్యతనిచ్చి, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రజలందరికీ సమానమైన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సాధించడం" గా నిర్వచించబడింది.**

చరిత్ర

19వ శతాబ్ధ మధ్య భాగంలో " మానసిక ఆరోగ్య విజ్ఞానం" అనే పదాన్ని విలియం స్వీట్జర్ మొదటిసారి స్పష్టంగా నిర్వచించాడు. ఇది సంపూర్ణ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే సమకాలీన పద్ధతులపై పనిచేయడానికి ముందస్తు సూచనగా చూడబడుతుంది. అమెరికా "మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తల అసోసియేషన్" యొక్క పదముగ్గురు స్థాపకుల్లో ఒకరైన ఇసాక్ రే, మనసు యొక్క శక్తిని, నాణ్యతను లేదా అభివృద్ధిని అడ్డగించే లేదా నాశనం చేసే సంఘటనలు లేదా ప్రభావాలకు వ్యతిరేకంగా దానిని కాపాడుకునే కళగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్వచించాడు.

"మానసిక విజ్ఞాన రంగానికి ఒక ముఖ్యవ్యక్తిగా పేర్కొనదగిన, డోరోతియ డిక్స్ (1808-1887) ఒక పాఠశాల ఉపాధ్యాయిని, మానసిక వ్యాధులతో బాధపడేవారికి సహాయ పడటానికి, మరియు వారు ఉంచబడుతున్న దయ నీయమైన పరిస్థితులను వెలుగులోకి తేవడానికి ఆమె తన జీవితకాలమంతా ప్రచారం చేసింది. ఇది "మానసిక ఆరోగ్య విజ్ఞానం"గా పిలవడుతుంది. ఈ ఉద్యమానికి ముందు, 19వ శాతాబ్దంలో మానసిక అనారోగ్యానికి గురైన వారిని నిర్లక్ష్యం చేయడం సాధారణమైన విషయం, తరచూ ఆరు సరైన దుస్తులు కూడా లేకుండా దయనీయమైన స్థితిలో ఒంటరిగా వదలివేయబడినవారు. డిక్స్ యొక్క ప్రయత్నాల ఘనతతో మానసిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో రోగుల సంఖ్య పెరిగింది. అయితే ఈ సంస్థలలో అధికభాగం తగినంత మంది సిబ్బంది లేకపోవడం వలన, ఈ రోగులకు సరైన శ్రద్ధ మరియు సంరక్షణ లభించలేదు.

20వ శతాబ్ధ ప్రారంభంలో, క్లిఫ్ఫోర్డ్ బీర్స్, నేషనల్ కమిటీ ఫర్ మెంటల్ హైజిన్‌ను స్థాపించి, అమెరికాలో మొదటి అవుట్ పేషెంట్ మానసిక ఆరోగ్య వైద్యాలయం ప్రారంభించాడు.

మొదటి మనస్తత్వ వైద్యాలయం :

అసలైన మనస్తత్వ విద్యాలయ చికిత్స యొక్క చారిత్రక ప్రారంభం ఇప్పటికీ వివాదస్పదమైనప్పటికీ, లభించిన ఆధారాలు పశ్చిమ ప్రపంచములో మొదటి

అధికారికంగా మనస్తత్వ వైద్యాలయాలు స్పెయిన్‌లో 15వ శతాబ్దంలో స్థాపింప బడ్డాయని తెలుపుతున్నాయి. ఈ విద్యాలయాల్లో మొదటివి 1410లో ఒక మెర్సిడరియన్ సన్యాసి అయిన ఫాదర్ యువాన్‌గిలబెర్ట్ జోఫ్ర్, మరియు వలెన్సియాకి చెందిన ఆలోచన గల పౌరుల సమూహంచే ప్రారంభించబడ్డాయని ఈ పత్రం వివరిస్తుంది. ఈ వైద్యాలయం ఇప్పటికీ పనిచేస్తోంది.

మానసిక ఆరోగ్య అవలోకనాలు :

మానసిక ఆరోగ్యం అవిచ్ఛిన్నమైదిగా చూడబడుతుంది. ఇక్కడ ఒక వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఆరోగ్యం అనేక విభిన్న సాధ్య విలువలను కలిగి ఉండవచ్చు. మానసికంగా బాగుండటం సాధారణంగా సకారాత్మక స్వభావంగా చూడబడు తుంది. నిర్ధారించగల ఆరోగ్య స్థితి లేనప్పటికీ, ఆ వ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ఉన్నత స్థాయిలను చేరవచ్చు. మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ఈ నిర్వచనం భావావేశ పరమైన మంచి స్థితి, సంపూర్ణ మరియు సృజనాత్మక జీవితాన్ని జీవించడం, మరియు జీవితం యొక్క తప్పనిసరి సవాళ్లతో వ్యవహరించే అనుగుణ్యతలకు ప్రాముఖ్యతనిస్తుంది. మామూలుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తుల మానసిక స్థాయిని మరింత మెరుగు పరచడానికి అనేక చికిత్సా పద్ధతులు మరియు స్వయం సహాయక పుస్తకాలు, మార్గాలను మరియు సమర్ధవంత మైనవిగా పేర్కొనబడే తత్వాలను అవలంభించే వ్యూహాలు మరియు పద్దతులను అందిస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యంతో సకారాత్మక మనస్తత్వ ప్రాముఖ్యత పెరుగుతోంది.

మానసిక ఆరోగ్యం యొక్క ఒక సంపూర్ణ నమూనా సాధారణంగా మానవ శాస్త్ర, విద్యాపరమైన, మనస్తత్వ మతపరమైన మరియు సామాజిక దృష్టి కోణాలపై ఆధారపడిన విషయాలను కలిగి ఉంటుంది. దానితో పాటే వ్యక్తిత్వం, వైద్య సంబంధ, ఆరోగ్య మరియు అభివృద్ధి మనస్తత్వం వంటి సైద్ధాంతిక దృష్టి కోణాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

మంచి స్థితికి శాస్త్రవేత్తల నమూనా ప్రకారం ఐదు జీవిత కార్యాలను కలిగి ఉంది. సారాంశం లేదా ఆధ్యాత్మికత, పని మరియు తీరిక, స్నేహం, ప్రేమ మరియు స్వీయ దర్శకత్వం మరియు ఐదు ఉపకారాలు - విలువ యొక్క

అనుభవం, నియంత్రణ యొక్క అనుభవం, వాస్తవిక నమ్మకాలు, భావావేశ జాగరూకత మరియు విజయవంతంగా వ్యవహరించడం, సమస్యాపూరణం మరియు సృజనాత్మకత, హాస్యం యొక్క అనుభవం, పోషకాహారం, వ్యాయామం, స్వీయరక్షణ, వత్తిడి నిర్వహణ, లింగ గుర్తింపు, మరియు సాంస్కృతిక గుర్తింపు- ఇవన్నీ ఆరోగ్య కలాపాల లక్షణాలుగా మరియు మంచి ఆరోగ్యానికి ప్రధాన అంశాలు గుర్తించబడ్డాయి. ఈ అంశాలు జీవితం యొక్క పరిస్థితులకు ఆరోగ్యకరంగా ప్రతిస్పందించే మార్గాలను అందిస్తాయి.

సాంస్కృతిక , మతపరమైన కారణాలు :

మానసిక ఆరోగ్యం సాంఘికంగా నిర్మించబడుతుంది మరియు నిర్వచింపబడుతుంది. అనగా విభిన్నవృత్తులు, సమాజాలు, వ్యవస్థలు మరియు సంస్కృతులు, మానసిక ఆరోగ్య స్వభావం మరియు కారణాలు ఆలోచించడానికి, మానసికంగా ఆరోగ్యమైనది ఏది అని నిర్ధారించడానికి, మరియు సరైన జోక్యాలను నిర్ణయించడానికి విభిన్న మార్గాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఆ విధంగా, విభిన్న వృత్తి నిపుణులు, విభిన్న సాంస్కృతిక మరియు మతపరమైన నేపధ్యాలను మరియు అనుభవాలను కలిగి ఉంటారు. ఇది చికిత్స సమయంలో అన్వయించే పద్ధతిని ప్రభావితం చేయవచ్చు.

మనస్తత్వ శాస్త్రంపై అవగాహన అవసరమా?

మనస్తత్వ శాస్త్రం (సైకాలజీ) అనగానే ప్రతి ఒక్కరికి ఏదో చెప్పరాని మానసిక సంచనలం కల్గుతుంది. సామాన్యులు తమకర్థం కాదనుకొని పట్టించుకోరు. నిత్యజీవితంలో మనం చేసే ప్రతి పనిలోను మన అనుభవాల ప్రభావం చాలా ఉంది. ఇందులో కొన్ని మంచి చేయవచ్చు, మరి కొన్ని చెడు చేయవచ్చు. మన ఉత్సాహానికి, నిరుత్సాహానికి కారణభూతమైన అంతర్గత శక్తిని అర్థం చేసుకోవాలంటే మనస్తత్వ శాస్త్రం గురించి తెల్సుకోవాలి. మనకందరికి సామాన్యశాస్త్రం చిన్నప్పటి నుండి నేర్పుతారు. అట్లాగే సాంఘిక శాస్త్రం కూడా అన్ని స్థాయిలలోను పాఠ్యాంశంగా ఉంది. ఈ రెండు శాస్త్రాలు వేరు వేరు దిశగా పయనించి వాటి పరిధిలో అవి మనకు విజ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాయి. మన శరీర పనితీరును గూర్చి సామాన్య శాస్త్రం వివరించితే, సాంఘిక జీవనాన్ని గూర్చి సాంఘిక శాస్త్రం చెబుతుంది. ఈ రెండు శాస్త్రాల సారాంశాన్ని మన మనస్సు సంగ్రహిస్తుంది. ఈ విజ్ఞానాన్ని మన అనుభవాలతో మిళితం చేసి, సమస్యా పరిష్కార శక్తిని ప్రసాదించే శాస్త్రాన్నే మనస్తత్వ శాస్త్రం అంటారు. అనగా మనస్తత్వ శాస్త్రం ఇటు సామాన్య శాస్త్రాన్ని, అటు సాంఘిక శాస్త్రాన్ని అనుసంధానం చేసి మన కార్య విధాన రూపకల్పనకు తోడ్పడుతుంది. మన మెదడు, మనస్సు, జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు, ఆలోచనా సరళి, ప్రవర్తనా విధానం మొదలైన విషయాలను గూర్చి తెలియజెప్పే శాస్త్రాన్ని మనస్తత్వ శాస్త్రం అంటారు.

వ్యక్తియొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తి శైశవదశలోని అనుభవాల, జ్ఞాపకాల పునాదులపై రూపకల్పన చేయబడుతుంది. పసితనంలోని అనుభవాల జ్ఞాపకాలు మనస్సులో నిక్షిప్తం చేయబడి భావి ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తాయి. అనగా మన ఊహల వెనుక ప్రవర్తనను ప్రేరేపించడానికి బలమైన శక్తి మనలోనే ఉంది. ఆ శక్తే సైకాలజి. ఆ శక్తిని గూర్చి తెలుసుకంటే మన లోపాలు మనకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వాటిని తేలికగా సరిదిద్దవచ్చు. అట్లాగే ఇతరులను కూడా అర్థం చేసుకోగలుగుతాం. మనల్ని మనం అర్థం చేసుకొని, ఇతరులను అర్థం చేసుకుంటూ వ్యవహరిస్తే మన సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

సమాజంలో కనిపించే సంఘర్షణలన్నీ ఇట్టి అవగాహన లోపం వల్లే ఏర్పడు తున్నాయి. మనకెదురయ్యే ప్రతి సమస్యను మనలో మనం సంప్రదించుకొని, ఇతరులతో సంప్రదించి సామరస్య ధోరణిలో పరిష్కరించు కోవచ్చు. మనలో మనం సంప్రదించుకునే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి ఉపయోగపడే శాస్త్రాన్నే మనస్తత్వ శాస్త్రం అంటారు. మనస్తత్వ శాస్త్ర సాయంతో ఎంత క్లిష్ట సమస్యనైనా తేలికగా పరిష్కరించుకోవచ్చు. మనం ఆనందిస్తూ మన ఆనందంలో ఇతరులను కూడా భాగస్వాములను చేయవచ్చు. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరికీ మనస్తత్వశాస్త్ర అవగాహనా అవసరం చాలా ఉంది. మనస్తత్వ శాస్త్రం మనకు నిత్య జీవితంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ మనస్తత్వ శాస్త్రం గూర్చి తెలుసుకోవాలి.

మానవ జీవన సరళి - పరిష్కారాలు

మనకు నిత్య జీవితంలో ఎదురవుతున్న సంఘటనలు, పరిస్థితులు, మానసిక సుస్థిరతను విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నాయి. బాహ్య సంఘటనలు మనలో కలిగే స్పందనలే మనకు సమస్యలను సృష్టిస్తాయి. మన సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి మనలో అపారంగా ఉంది. కాని కోపోద్రేకాలు, భయం, ఆందోళన, అసూయ, ద్వేషం, దోష మనస్తత్వం, అహంకారం వంటి భావావేశాలు మన బుద్ధికుశలతను కుంటుపరుస్తాయి. తత్ఫలితంగా ఈ సంక్లిష్ట సాంకేతిక సంస్కృతిలో నిత్య జీవితంలోఎదురయ్యే సవాళ్లను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించుకోలేక పోతున్నాం.

మన అంతర్గత మానసిక వత్తిడితో ఇతరులను భాగస్వాములను చేయలేము. మనకు మనమే సృష్టించుకున్న సంక్షోభాన్ని మనమే పరిష్కరించు కోవాలి. ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మన బలహీనతలను అవగాహన చేసుకోవలసి ఉంటుంది. పని ఎక్కువగా ఉన్నా, పనిలేకున్నా, ఒంటరిగా ఉన్నా, పదిమందితో ఉన్నా కొందరికి మానసిక వత్తిడి కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా ప్రమాదాన్ని ఊహించుకునే వారికి మానసిక వికారాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పరిసరాల ప్రేరణలకు అతిగా చలించే వారికి మానసిక వత్తిడులు అనేక కష్టాలను కలిగిస్తాయి. వృత్తిలోని మానసిక వత్తిడికి, జీవితంలోని మానసిక వత్తిడికి సంబంధం ఉంది. ఈ రెండింటిని విడదీయడానికి వీలులేదు. మానసిక వత్తిడి వ్యక్తిత్వ పరమైంది.

కాబట్టి దానిని తగ్గించుకోవడానికి ఎవరికి వారే కృషి చేయాలి. ఇట్టి కృషి ఉపయుక్తంగా ఉండే అవకాశాలను పరిశీలిద్దాం.

వివాదాలు

వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే అవగాహన లోపం అపోహలకు కూడా దారితీస్తుంది. అపోహలు వివాదాలను సృష్టిస్తాయి. వివాదాలు ఘర్షణలకు దారితీస్తాయి. వివాదాలను సంప్రదింపుల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు. సంప్రదింపులు జరపడానికి విశాల హృదయంతోఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణిలో వ్యవహరించవలసి ఉంటుంది. సంప్రదింపులు జరిపే నేర్పు లేక వారు సంఘర్షణలకు దిగుతారు. సంఘర్షణల ద్వారా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడానికి అలవాటు పడిన వారు ఎప్పుడూ ఎవరితోనో పోట్లాడుతూ కనిపిస్తారు. సమయమేదయినా, సమస్య ఏదైనా, పరిసరాలు ఏవైనా, వ్యక్తులు ఎవరైనా పోట్లాడే స్వభావం కలవారు ఒకే ధోరణితో వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు. అట్టి వారిలో సంఘర్షణలు అంతర్గతంగా ఉంటాయి. ఆ సంఘర్షణలే పోట్లాటల రూపంలో సందర్భోచితంగా బయటకు వస్తాయి. ప్రయోజనాల సంఘర్షణ కావచ్చు. విలువల సంఘర్షణ కావచ్చు. దురహంకారాల వలన సంఘర్షణ ఏర్పడవచ్చు. విలాసాల మూలంగా సంఘర్షణ కావచ్చు. కారణం ఏదయినా సంఘర్షణలు మానసిక వత్తిడులను కలుగజేస్తాయి. దురహంకారం వల్ల కోపం వస్తుంది. కోపం వ్యక్తిత్వ లోపం. అనేక శారీరక రుగ్మతలు కోపంవల్లే వస్తాయి. ఆత్మ విశ్వాసం లేనివారు దురభిమానాన్ని ఆత్మాభిమానం అనుకొని కోపానికి ఇతరులు కారణమని సమర్థించుకుంటూ తమ లోపాన్ని గుర్తించలేకపోతారు. చివరకు తమకు తామే తీరని హాని కలుగ జేసుకుంటారు. అట్టి సందర్భాలలో తమ లోపాలను గుర్తించి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని సంప్రదింపులు జరిపే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవడానికి ఉప యుక్తంగా ఉండే సలహాలను ఇందులో పొందుపర్చాను.

అంతర్గత మానసిక వత్తిడి సహజం

నిత్య జీవితంలో ఎదరయ్యే సవాళ్లను ఎదుర్కోవటానికి అవసరమైన చొరవను, ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, చైతన్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని, అంకిత భావాన్ని, ఏకాగ్రతను,

సృజనాత్మకతను, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, ఆత్మాభిమానాన్ని ప్రేరేపించడానికి మానసిక వత్తిడి అవసరం. మానసిక వత్తిడిని మన ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకుంటే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. మానసిక వత్తిడి అదుపుతప్పితే వైఫల్యాలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మానసిక వత్తిడులను అదుపులో ఉంచుకొని సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడానికి సావకాశం ఉంది. మానసిక వత్తిడిని మన అవసరాల మేరకు వ్యతిరేక దిశ నుండి మళ్ళించి స్వయం కృషికి తోడ్పడే విధంగా నిర్మాణాత్మక పథకాల ద్వారా ప్రయత్నిస్తే లాభం ఉంటుంది. మానసిక వత్తిడి అదుపు తప్పితే అపసవ్య ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. అట్టి సందర్భాలలో ఆత్మ విమర్శ ద్వారా అపసవ్య ఆలోచనలను గుర్తించాలి. అపసవ్య ఆలోచనలను విచ్చల విడిగా వ్యవహరించనిస్తే రక్తపోటు, ఉబ్బసం, అల్సరు, క్యాన్సరు, గుండె జబ్బులు, చర్మవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, నిద్రపట్టక పోవడం, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, తరచు తలనొప్పిలాంటి అనేక శారీరక రుగ్మతలు వస్తాయి. నలభై అయిదు శాతం శారీరక రుగ్మతలు అపసవ్య ఆలోచనల వల్లే వస్తున్నాయని అనేక పరిశోధనలలో తేలింది. అనగా మానసిక వత్తిడులు కలిగించవచ్చు. జీవన విధానంలో నాణ్యతను పెంచుకొని, అంతర్గత మానసిక వత్తిడులను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అనేక సూచనలు మీకందిస్తున్నాను.

పరిసరాల ప్రభావం

వ్యక్తుల మధ్య జరిగే సంభాషణలు పరస్పర ప్రేరణల, స్పందనల సముదాయమే. ప్రతి ప్రేరణ, స్పందన వెనక ఆ వ్యక్తి యొక్క ధ్యేయం ఉంటుంది. వ్యక్తి నిత్య జీవితంలో వ్యక్తపరిచే ప్రేరణలు, స్పందనలు చిన్ననాటి అనుభవాల జ్ఞాపకంపై ఆధారపడి వుంటాయి. పసితనంలోని అనుభవాల మచ్చలు, శాశ్వతంగా జీవితాంతం ఉండిపోతాయి. ఉదాహరణకు చిన్నతనంలో ఎక్కువ ప్రోత్సాహం లభించి, స్వేచ్ఛాభావ ప్రకటన చేయగల సావకాశం ఉంటే ఆశావాదిగా రూపొంద టానికి వీలుంది. మితిమీరిన కట్టుబాట్లతో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి కానీయకుండా తరచు విమర్శిస్తూ ఆత్మాభిమానాన్ని కించపరుస్తూ ఉంటే నిరాశా వాదులుగా తయారవుతారు. నిరాశావాదులు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఇతరులను

ఒక్కొసారి కన్నీళ్ళు కూడా మేలే చేస్తాయి. కళ్ళకు కమ్మిన మసకలను తొలగిస్తాయి.

కష్టపెడుతూ ఉంటారు. నిరాశావాదులు తమ దృక్పథంలో మార్పు తెచ్చుకొని ఆశావాదులుగా రూపొందితే తప్ప తమకు, ఇతరులకు లాభం ఉండదు.

మన మనసును గూర్చి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బహుముఖంగా వేలాది పరిశోధనా శాలలలో విస్తృతంగా ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి. ఈ పరిశోధనా ఫలితాలు మనకు ఇంతవరకు సైకాలజీ మీద ఉన్న అభిప్రాయాలను సవాలు చేస్తున్నాయి. మన దైనందిన జీవితంలో మనస్తత్వ శాస్త్రం అవసరం చాలా ఉందనే విషయాన్ని ఈ పరిశోధనలు నొక్కి చెబుతున్నాయి. మానవ జీవితానికి సంబంధించిన వివిధ విషయాలు ఎన్నో శాస్త్రాలలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. నిత్య జీవితంలో అవసరమైన అంశాలను అనేక శాస్త్రాల నుండి సేకరించి పరిశోధనా ఫలితాలతో సమన్వయ పరచి మీకందిస్తున్నాను. కొన్ని సందర్భాలలో చెప్పిన విషయాన్నే మళ్లీ మళ్లీ చెప్పవలసి వస్తుంది. చెప్పదల్చిన విషయాన్ని సమగ్రంగా వివరించటానికి కొన్ని సందర్భాలలో పునరుక్తి అవసరమవుతుంది. పాఠకులు నా ప్రయత్నాన్ని అర్థం చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

వ్యక్తి పురోభివృద్ధికి స్వయంకృషి అవసరం. ఎవరికి వారే తమ లోపాలను గుర్తించి వాటిని నివారించటానికి నిర్మాణాత్మక పథకాలు తయారు చేసుకొని దీక్షతో అమలు చేయాలి. ఒకరి బదులు ఇంకొకరు ప్రయత్నించటానికి వీలు లేదు. మన జబ్బు నయమవటానికి ఎంత చేదుమందైనా మనమే తినాలి. మీ జబ్బుకి మరొకరు మందు తింటే మీ జబ్బు నయమవదు. సహజంగా ఇంకొకరు మందు తిని మన జబ్బు నయం చేసే పద్ధతుల కోసం మనం అన్వేషిస్తూ ఉంటాం. అట్టి పద్ధతులు లేవు కాబట్టి స్వయం కృషితో సమస్యా పరిష్కార శక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలి.

ప్రేరణ-స్పందన

మనస్తత్వ శాస్త్రమనగానే మనస్సుకు సంబంధించిన విషయమని తెలుస్తుంది. ఇదమిద్దంగా మనస్తత్వ శాస్త్రం గురించి సమగ్ర అవగాహన అందరికీ వుండదు. అనేక అపోహల మూలంగా మానసిక శాస్త్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఎక్కువ మంది కృషి చెయ్యరు. మనస్సు తనను గూర్చి తాను తెలుసుకోవటానికి

ఇష్టం ఉండదు. నిత్య జీవితంలో ప్రేరణలకు మనం స్పందిస్తాం. ప్రేరణలను విశ్లేషించి తగు విధమైన స్పందనలను కలుగజేయటంతో మనస్సు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. మనస్సును గూర్చి తెలుసుకుంటే మన స్పందనలోని నాణ్యతను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

అడుగడుగునా మనకు ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కరించుకోవటంలో ఇతరులతో సంప్రదించవలసి ఉంటుంది. సమస్యా పరిష్కార శక్తి సంప్రదింపుల చాకచక్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇతరులతో సంప్రదింపులు జరపటానికి వారి భావావేశానికి స్ఫూర్తినిచ్చే అనుభూతులను అర్థం చేసుకోగలగాలి. అనగా ఇతరుల మనస్సును తెలుసుకోగలిగిన వారు సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోగలరు. ముఖ్యంగా కీలక సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు వ్యక్తులు స్పందించే విధంలో నిర్దిష్ట పోకడలు కన్పిస్తాయి. సమస్య ఏదైనా, సందర్భమేదైనా, పరిసరాలు ఏవైనా ఒక వ్యక్తి ఎక్కువ సందర్భాలలో ఒకే విధంగా స్పందించటం సహజం. జీవిత నాటకానికి అవసరమైన స్పందనా ధోరణులు అతి చిన్న వయస్సులోనే రూపురేఖలు దిద్దుకొంటాయి. అందువల్ల ఇతరులను అర్థం చేసుకోవటానికి వారి స్పందనా ధోరణిని విశ్లేషించగలగాలి. ఎదుటి వారి వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకొంటే వారితో వ్యవహరించవలసిన తీరును నిర్ణయించుకోవచ్చు. అప్పుడు సంప్రదింపులు సులభంగా కొనసాగుతాయి. ఇతరులతో సంప్రదింపులు జరిపే నైపుణ్యం వృద్ధి చెందనప్పుడు సంఘర్షణకు దిగవలసి వస్తుంది. సంఘర్షణలు సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కుంటుపరుస్తాయి. తత్ఫలితంగా సమస్యల విషవలయంలో చిక్కుకొని బాధపడవలసి వస్తుంది. అట్టి బాధ మానసిక వత్తిడిగా స్థిరపడుతుంది. మానసిక వత్తిడులు అనేక రుగ్మతలకు కారణభూతమవుతాయి. మానసిక శాస్త్రం మానసిక వత్తిడులకు మూలకారణాలను తెలుసుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది. వాటిని నివారించటానికి మనం చేసే కృషికి అండగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరికీ మనస్తత్వ శాస్త్రం తోడ్పడుతుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రంను మన అవసరాలకు ఉపయోగించుకొనే విధానాలను గూర్చి చర్చించుకుందాం.

ఆలోచనా శక్తి

ఒక ఉద్యోగి తన పై అధికారి విచక్షణారహిత ధోరణిని నిరసిస్తూ కోపాన్ని పెంచుకుంటాడు. తన క్రింది ఉద్యోగుల అలక్ష్య ప్రవర్తన అతనిలో వారిపై ద్వేషాన్ని పెంచుతుంది. సహోద్యోగులు సహకరించటం లేదని ఈర్ష్యతో వ్యవహరిస్తాడు. తనకు అప్పజెప్పిన పని సమయబద్ధంగా పూర్తి చేయలేనేమోననే భయంతో కుంచించుకుపోతాడు. ఇలా అతని ఆలోచనా శక్తినంతా భిన్న దశలలో వృధా అయిపోతుంటే తన పనిని సక్రమంగా నిర్వహించలేడు. తత్ఫలితంగా ఆత్మ నూన్యతాభావం ఎక్కువై సామర్థ్యాన్ని క్రమక్రమంగా కోల్పోతాడు. తన కష్ట నష్టాలకు ఇతరులు కారణమనుకొని వారిని నిందిస్తూ తన లోపాలను కనుగొనడానికి కృషి చెయ్యడు. అట్లా ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు లోనయ్యేవారు తన వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోలేరు, సరికదా వాటిని సమర్థించుకుంటూ ఇతరుల లోపాలను కనిపెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. తత్ఫలితంగా మానసిక రుగ్మతలకులోనై శాశ్వత హానిని తెచ్చి పెట్టుకుంటాడు. ఇట్టి పరిస్థితులలో ఎవరికి వారే ఆత్మ విమర్శ ద్వారా తమను తాము అర్థం చేసుకొనే శక్తి సంతరించుకోవాలి. తమని తాము అర్థము చేసుకోగలిగినప్పడు ఇతరులను అర్థం చేసుకోవటం తేలిక. ఇట్టి కృషికి మనస్తత్వ శాస్త్రం తోడ్పడుతుంది.

ఒక ఇంటిలోని గృహిణి భర్తపై కోపంతోను, అత్తపై ద్వేషంతోను, ఆడబిడ్డపై ఈర్ష్యతోను, పిల్లల ప్రవర్తనల పట్ల ఆందోళనతోను సతమతమవుతుందనుకుందాం. అప్పడు ఆమె యొక్క సమస్యా పరిష్కారశక్తి పలు దశలలో వృధా అయిపోతుంది. తత్ఫలితంగా తను చేయవలసిన ముఖ్యమైన విధులను సక్రమంగా నిర్వహించలేకపోతుంది. విధి నిర్వహణ లోపం కుటుంబ సభ్యులతో తనకున్న సత్సంబంధాలను మరింత క్షీణింప చేస్తుంది. అప్పడు పరిసరాల ప్రభావం వల్లే తన సమస్యా పరిష్కార శక్తి కుటుంబంలోని సభ్యులందరు కలిసి తనని హింసిస్తున్నారనే భావంతో విచారిస్తుంది. విచారం వల్ల శరీరంలో కలిగే రసాయనిక మార్పులు వ్యాది నిరోధక శక్తిని క్షీణింపచేస్తాయి. తత్ఫలితంగా అనేక రుగ్మతలకు లోను కావలసి వస్తుంది.

సమస్యల వలయం

జీవితం సమస్యల వలయం. సమస్యలను పరిష్కరించుకొనే సందర్భాలలో తరచూ మానసిక వత్తిడులకు లోనవుతాం. ప్రకృతి ప్రతి ఒక్కరికి తమ సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తి సామర్థ్యాలను పుట్టుకతోనే ఇస్తుంది. కాని ఆశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోలేనప్పడు ఈ మానసిక ఒత్తిడులకు లోనవుతాం. త్వర త్వరగా వస్తున్న ఆర్థిక, సాంఘిక, సాంస్కృతిక, సాంకేతిక మార్పులను ఇముడ్చుకోలేని వారు ఇతరులతో సంఘర్షణలకు దిగి మనశ్శాంతిని కోల్పోతుంటారు. తత్ఫలితంగా ఉద్యోగాల నుండి సంతృప్తిని పొందలేక, ఆరోగ్యాన్ని క్షీణంప చేసుకొంటారు. ఇటు ఇంటిలోను అటు సమాజంలోను ప్రతి సంఘటనకు అతిగా చలించి మానసిక సుస్థిరతను విచ్ఛిన్నం చేసుకుంటారు. అందువల్ల అనేకులు సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొని స్వయం ప్రతిపత్తిని స్థిరత్వాన్ని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కోల్పోతున్నారు.

శరీరములో రసాయనిక మార్పులు

దైనందిన జీవితంలో అడుగడుగునా ఇళ్లల్లో, పరిసరాలలో, కార్యాల యాలలో, ఇతరులతో సత్సంబంధం కలిగి ఉండవలసిన అవసరం ఉంది. అట్టి సందర్భాలలో మానసిక వత్తిడుల వల్ల కలిగే భావావేశాలు, రాగద్వేషాలు, మానవ సంబంధాలను వక్రమార్గంలో నడిపిస్తాయి. పరిస్థితులకు, సంఘటనలకు వికృత వ్యాఖ్యానాలు ఇచ్చి తమ మానసిక వత్తిడిని పెంచుకోవడమే కాకుండా ఇతరులకు కూడా అట్టివారు ఆవేదన కలిగిస్తారు. తమ అనౌచిత్య ప్రవర్తనకు ఇతరులు కారణమని భావించి ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటారు. తత్ఫలితంగా మానసిక, శాలీరక రుగ్మతలను తెచ్చి పెట్టుకుంటారు.

భార్యా భర్తల మధ్య జరిగే పోట్లాటలన్నీ ఇట్టి పరిస్థితులవల్లే జరుగుతాయి. ఉదాహరణకు తరచు హింసించే స్వభావము గల భర్త - భార్యను చూడగానే తన పూర్వానుభవాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటాడు. భార్య మాటలలో నిగూఢ భావాలను విశ్లేషించడానికి కృషి చేస్తాడు. తత్ఫలితంగా భర్త శరీరంలో అనేక రసాయనిక మార్పులు కలుగుతాయి. రసాయినిక మార్పుల ప్రభావం వల్ల మానసిక వత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఆ ఒత్తిడి భౌతిక భారంగా అతని నివాసం ఏర్పరుచు

కుంటాయి. అప్పుడు సుమారు 20 కిలో బరువును తలపై మోస్తున్న అనుభూతి కలిగి వుంటాడు. ఆ బరువును అతని భార్య తన తలమీద పెట్టిందనే అపోహతో మరింత కోపంతో వ్యవహరిస్తాడు.

ఈ నేపధ్యంలో భార్య కూడా అట్టి అపోహలతో స్పందిస్తుంది. ఆమె తలపై కూడా భర్త భారాన్ని పెట్టిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇలా భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమకు తాము తమ మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుకొని ఎదుటివారు తమ తలపై బరువును పెట్టారనే భావంతో పరస్పర నిందారోపణలతో కలహించుకొంటారు. నిరంతరం మోయలేని బరువును మోస్తూ శరీరాంగాలపై భారాన్ని ప్రసరింప జేసినప్పడువారి శక్తి వృధా అయిపోవడమే కాకుండా అనేక జబ్బులకు కూడా కారణభూతమౌతుంది. అతిగా చలించే స్వభావం కలవారు ప్రతి సంఘటన నుండి కొంత బరువును మోస్తూ తమపై అందరి బరువును మోస్తూ తమపై అందరు బరువులు పెడుతున్నారనుకుంటారు.

భిన్న స్పందనలు

ఒకే సంఘటనకు వ్యక్తులు భిన్నంగా స్పందిస్తారు. ఉదాహరణకు ఒక కుక్కను ముగ్గురు వ్యక్తులు చూశారనుకుందాము. ఒక వ్యక్తి కుక్క పిల్ల అందంగా ఉందనుకొని ఉత్సాహంతో ఆ కుక్కను మచ్చిక చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. రెండవ వ్యక్తి కుక్క కరుస్తుందని, కరిస్తే ఇంజెక్షన్‌లు తీసుకోవలసి ఉంటుందని భయపడతాడు. కుక్కను దూరంగా చూసి వెళ్ళిపోతాడు. మూడవ వ్యక్తి తన పెంపుడు కుక్క చనిపోయిన విషయాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని కంట తడిపెట్టుకొంటాడు. ఉత్సాహంతో స్పందించిన వ్యక్తి సంతోషిస్తూ ఉల్లాసంగా ఉంటాడు. మిగిలిన ఆ ఇద్దరు కుక్క మూలంగా తమ మానసిక వత్తిడి పెరిగిందనుకొంటారు. వారి బాధలకు కుక్క కారణం కాదు గదా? వారి ఆలోచనలే వారి బాధలకు కారణమనే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేనంత వరకు మూల కారణాలను నివారించలేరు. నిరంతరం, నిర్విరామంగా ప్రతి అంశానికి అతిగా చలిస్తూ తమపై తామే భారాన్ని పెంచు కుంటూ పోయే స్వభావం కలవారికి సుఖశాంతులు దూరమౌతాయి.

అపసవ్య ఆలోచనలు

మనకు ఎదురయ్యే సమస్యలు ప్రేరణ రూపంలో వుంటాయి. అట్టి ప్రేరణలకు మనం స్పందిస్తాం. మన స్పందన మన ఆధీనంలో వుంటే మానసిక వత్తిడి మనకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ పదిపేజీలు టైపు చేయవలసి వస్తే తన శక్తి వినియోగించి ఆ పనిని పూర్తి చేస్తాడు. ముప్పై పేజీలు టైపు చేయమంటే పని ఎగ్గొట్టటానికి కారణాలను చూపి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఓవర్ టైము లభిస్తుందంటే ఆలస్యాన్ని లెక్క చేయకుండా పనిని పూర్తి చేస్తాడు. 390 పేజీలు టైపు చేయగల శక్తి తనలో ఉన్నప్పటికీ **ఆ శక్తిని సద్వినియోగం చేయటానికి అతని ఆలోచనలు సహకరించాలి. ఆలోచనలు అపసవ్య మార్గాలలో పయనిస్తే అతని అంతర్గత శక్తి వృధా అయిపోతుంది.** తనకు గాని, సంస్థకు గాని తనలో ఉన్న శక్తి ఉపయోగపడదు. అంతర్గత శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి అపసవ్య ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టాలి. ఒకవేళ పనిలోకి రాగానే నిన్నటి పనిలోని అవకతవకలను ఎత్తి చూపించి సంజాయిషి అడిగితే పది పేజీలు కూడా చేయకుండా నిరాశా నిస్పృహలతో వ్యహరిస్తాడు. అతనికి పనిని సక్రమంగా చేయగల శక్తి వుంది. ఆ శక్తిని వెలికి తీసుకువచ్చి సద్వినియోగ పర్చుకునే బాధ్యత తనకు తానే చేపట్టాలి. అట్టి బాధ్యత తీసుకోనప్పడు అతనిలో నిగూఢంగా వున్న శక్తి కోపతాపాల రూపంలో వృధా అయిపోతుంది. తత్ఫలితంగా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా నిస్సత్తువగా తయారవుతాడు.

విధి - బాధ్యత

చేసే పని ఒక్కటే అయినా దానిని విధిగా స్వీకరించి యాంత్రికంగా పూర్తి చేయవచ్చు. లేదా బాధ్యతగా భావించి ఉత్సాహంతో వ్యవహరించవచ్చు. విధిగా భావించినప్పడు ఇతరుల **తృప్తి కొరకు తమ శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగిస్తున్నామనుకొని యాంత్రికంగా వ్యవహరిస్తారు. ఆ పనిని బాధ్యతగా స్వీకరించినప్పడు సంతృప్తితో ఎన్ని కష్టాలనయిన ఓర్చి కార్యసాధనకు కృషి చేస్తారు.**

ఇంటిపనులు చేసే కోడలు అత్తగారి ఆజ్ఞల మేరకు తన కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుంటే, తన పనిని విధిగా నిర్వహిస్తున్నట్లు కనిపిస్తుంది. తన కెదురయ్యే ప్రతి సమస్యా అత్తగారి మూలంగానే వచ్చిందని భావించి ఉద్రేక ఉద్వేగాలతో చింతిస్తుంది. అప్పుడు కోడలికి తాను చేసే పని నుండి సంతృప్తి, ఆనందము లభించదు.

తత్ఫలితంగా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా, విచారంతో కన్పిస్తుంది. ఒకవేళ కోడలు తాను చేసే ఇంటి పని తన బాధ్యత అనుకొని, అత్తగారి ఆజ్ఞలను సూచనలుగాను, సలహాలుగాను స్వీకరించి ఉత్సాహంతో ముందుకు సాగిపోతే ఎదురయ్యే అవరోధాలను సులభంగా అధిగమించగలుగుతుంది. అప్పుడు తనకు సంతృప్తి లభించడమే కాకుండా పరిసరాలను కూడా ప్రభావితం చేయగలుగుతుంది. అందువల్ల మనకెదురయ్యే మానసిక ఒత్తిడులు మన ఆలోచనా సరళిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

సంఘటన - స్పందన

ఒకే సంఘటనకు ఒకే వ్యక్తి సందర్భోచితంగా స్పందిస్తాడు. ఇంటిలో పనిచేసే పనిమనిషి గాజుగ్లాసును పగుల గొట్టినప్పుడు కోపంతో తిడుతాడు. అదే గ్లాసును చిన్న పిల్లవాడు జారవిడిస్తే ప్రేమతో అట్టి పరిస్థితిని నివారించడానికి సలహాలను, సూచనను అందిస్తాడు. పిల్లవాని ఆత్మ విశ్వాసం వృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన కార్యవిధానాన్ని చేపడతాడు. తనకు, పిల్లవానికి ఉపయోగపడే విధంగా వ్యూహాన్ని రూపొందించి అమలు జరుపుతాడు. తన భార్య గ్లాసును పగుల గొడితే ఆమె పట్ల సహృద్భావంతో ఇంకొక గ్లాసును కొనుక్కోవచ్చని సమర్థిస్తాడు. గ్లాసు పగిలిన ప్రక్రియలో తన ప్రమేయం లేనప్పటికి ఒకే వ్యక్తి మూడు రకాలుగా స్పందించం చూశాం. అనగా మనం స్పందించే విధానాన్ని ఎంపిక చేసుకొనే స్వేచ్ఛ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. కాని పనిమనిసి తనకు కోపాన్ని తెప్పించాడని అతనిని నిందించటం సర్వ సామాన్యం. కోపం పనివాని నుండి యజమాని లోనికి ప్రవేశించిందా? లేక యజమానిలోని కోపం అసంకల్పితంగా బయటకు వచ్చిందా? అతను అట్టి ఆత్మ విమర్శను చేసుకొంటే తన వ్యక్తిత్వ లోపాలన్నీ తన చెడు అలవాట్ల మూలంగా స్థిరపడిపోయాయని స్పష్టంగా

తెలుస్తుంది. అతను **తనలోపాలను సమర్ధించుకొంటూ ఇతరులను తన లోపాలకు బాధ్యులుగా ఊహించుకుంటూ జీవితాన్ని గడిపితే మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువయి సుఖ సంతోషాలు దూరమవుతాయి. అందువల్ల మానసిక వత్తిడి అతని ఆలోచనల మూలంగానే ఏర్పడుతున్నాయనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి.**

సంఘర్షణలు

అతిగా చలించే స్వభావం కలవారికి భయం, ఆందోళన, కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, దోష మనస్తత్వం లాంటి ఉద్రేక ఉద్వేగాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను సంతృప్తికరంగా పరిష్కరించు కోవడానికి మన చెడు అలవాట్లు అడ్డుగోడలుగా ఉండి కష్టాలను కలిగిస్తాయి. మనకు కలిగే ఇబ్బందులన్నీ ఇతరులు కల్పించారనుకొని వారితో సంఘర్షణకు దిగే స్వభావం కలవారు పరిస్థితులు ఏవైనా, పరిసరాలు ఏవైనా, వ్యక్తులు ఎవరైనా, సంఘటన లేవైనా ఒకే ధోరణిలో వ్యవహరిస్తారు. అది ప్రయోజనాల సంఘర్షణ కావచ్చు, కారణమేదైనా సంఘర్షణ ప్రభావం వల్ల వ్యక్తి సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యం సన్నగిల్లుతుంది. అందువల్లే పని ఎక్కువ వున్నా, పనిలేకున్నా, ఒంటరిగా వున్నా, పదిమందిలో వున్నా అతిగా చలించే స్వభావం కలవారు తరచు మానసిక వత్తిడికి లోనవుతారు. తమ దైన్య స్థితికి ఇతరులు కారణమనుకొని తమ బాధ్యతను విస్మరిస్తారు.

మానసిక వత్తుడుల ప్రభావం

అంతర్గత మానసిక వత్తిడులు చాలావరకు మన వ్యక్తిత్వ లోపం వల్లే కలుగుతాయనే సత్యాన్ని గుర్తించాలి. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగా ఇతరుల కళ్ళతో మనల్ని మనం చూడగలిగితే సమస్యలకు మూల కారణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వాటిని విశ్లేషించి వాస్తవ దృక్పథంతో పరిష్కరించుకోవడానికి కృషి చేస్తే మానసక వత్తిడిలు తగ్గి విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి.

ఐశ్వర్యవంతులకు, ఉన్నత పదవుల్లో ఉన్నవారికి మాత్రమే మానసిక వత్తిడి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందనే అపోహ వుంది. మానవులందరి పైన మానసిక

వత్తుడుల ప్రభావం ఉంటుంది. అసలు గృహిణికి మానసికాందోళన కలిగించే సన్నివేశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల గృహిణులకు తరచు వచ్చే రక్తపోటు, మూర్ఛ, జీర్ణకోశపు వ్యాధులు, గర్భకోశ వ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, తలనొప్పి లాంటి అనేక మానసిక, శారీరక రుగ్మతలు మానసిక వత్తుడుల వల్ల వస్తున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

ఆత్మ విమర్శ

సమస్యలను పరిష్కరించుకోవటానికి ఇతరులను అర్థం చేసుకొనే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. సమస్యలను సంప్రదింపుల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఇతరుల సంప్రదింపులు జరపడానికి వారి మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇతరులను అర్ధం చేసుకొనే ముందు మనని మనం ఆత్మ విమర్శన ద్వారా తెలుసుకోగలగాలి. మన శక్తి సామర్థ్యాలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా వేసుకోగలగాలి. మనశక్తి సామర్థ్యాలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా వేసుకోగలగాలి. మనని మనం ఇతర కళ్లతో చూడగలిగితే మానసిక వత్తిడులకు కారణాలు తెలుసుకో గలుగుతాం. ఇతరుల విమర్శలను సాను కూలంతో స్వీకరిస్తే అనేక వ్యక్తిత్వ లోపాలు మనకు తెలిసివస్తాయి. ఇతరుల విమర్శలను సూచనలు గాను, సలహాలు గాను భావించగలిగితే ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఇతరులను అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించనప్పటికి వాటిలోని మంచి చెడులను సానుకూల దృక్పథంతో విశ్లేషిస్తే చాలా లాభం వుంటుంది. ఇతరుల అభిప్రాయాలకు తగు విలువనిచ్చి సాదరంతో వ్యవహరించాలి. ఇతరులు చెప్పే అంశాలను ఓర్పుతో, వినే నేర్పును సంతరించుకోవాలి. ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణితో సంప్రదింపులు జరపాలి. ఇతరుల అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని లాభం పొందాలని అనుకోవటం వల్ల సమస్యలు పరిష్కరింపబడవు. మనలోని అవకాశ ధోరణిని అందరూ స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు. మన యందు మనకు నమ్మకం క్షీణిస్తుంది. అపనమ్మకంతో వ్యవహరిస్తున్నప్పుడు తేలికగా పరిష్కారమయ్యే సమస్యలు కూడా ఇబ్బందులను కలుగజేస్తాయి. మన ఆలోచనా సరళి ఇతరులకు

స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది. కాబట్టి దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలను ఆశించి వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకోవలసిన అవసరం ప్రతి వారికి ఉంది. ఇట్టి కృషికి మనస్తత్వ శాస్త్రం తోడ్పడుతుంది.

ఆలోచనా సరళి

మన ఆలోచనా సరళి మన అనుభవాలను మన స్ఫురణకు తీసుకు వస్తుంది. మనకు రెండు రకాల అనుభూతులు ఒకే ప్రేరణ నుండి లభిస్తాయి. మన జ్ఞానేంద్రియాలు సేకరించిన వివరాలను మనస్సు విశ్లేషించి మన స్ఫురణకు రెండు ధోరణులలో వాటిని అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు "అమ్మ" అనే మాట మనకు రెండు రకాలయిన భావాలను కల్గిస్తుంది. ఒకటి అందరికి తెలిసిన అర్థం. మన సంస్కృతి ఏర్పరిచిన సంబంధ బాంధవ్యాలు, అందువల్లే "అమ్మ" అనగానే అందరికి అర్థమయ్యే వివరణ మన స్ఫురణకు వస్తుంది. మరొకటి అదే సందర్భంలో అమ్మకి మనకు వున్న అనుబంధం మనలో భావావేశాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. మన ఆలోచనలు అమ్మ పట్ల మనకున్న అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా మనోఫలకంపై చిత్రాలను సృష్టిస్తాయి. అందువల్లే ప్రతి ఒక్కడు "అమ్మ" అనగానే భిన్న స్పందనలు వ్యక్తం చేస్తారు.

ఏక కాలంలో సంస్కృతి సాంప్రదాయాల కనుగుణంగా ఒక అభిప్రాయం. వ్యక్తిగత అనుభూతుల భూమికపై ఇంకొక అభిప్రాయం కలుగుతుంది. ఆలాగే "ఇల్లు" అనగానే అందరికి అర్థమయ్యే విధంగా ఇంటిని గూర్చి అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఆ క్షణంలోనే ఇంట్లో వున్న వ్యక్తులకు, మనకు వున్న సంబంధ బాంధవ్యాలు మనస్ఫురణకు వస్తాయి. ప్రేమ వాత్సల్యాలతో సుఖ సంతోషాల నిలయమై వున్న ఇల్లు కలవారు సాదరంతో స్పందిస్తారు.

తరచూ కుటుంబ సభ్యులతో కలహిస్తూ అనేక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే వారు నిస్పృహను వ్యక్తం చేస్తారు. మన మనస్సు జ్ఞానేంద్రియాలు, సేకరించిన సమాచారంతో పాటు మన జ్ఞాపకంతో నిక్షిప్తమైన అనేక అంశాలను అనుక్షణం క్రోడీకరిస్తూ మన స్ఫురణకు వాస్తవాలను, ఊహలను కూడా తీసుకువస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక స్నేహితుణ్ణి చాలా కాలం తరువాత చూశామనుకోండి. మన

జ్ఞానేంద్రియాలు అతని ప్రస్తుత ఆకారాన్ని మదింపు చేస్తాయి. మనస్సు పూర్వ జ్ఞాపకాలను వెలికితీసుకువస్తుంది. అతను లావయ్యాడనో లేక సన్నగా అయ్యాడనో అంటాం. అతను సన్నగా అయిన విషయం కాని, లావయిన విషయంగాని మనం అంచనా కట్టడానికి అతని పూర్వపు చిత్రం మన మనోఫలకంపై కన్పించటం వల్ల మదింపు చేయగలుగుతాం. అట్లే మనని గూర్చి మనం ఆలోచించేటప్పుడు కూడా మనకు రెండు ఆలోచనలు వస్తాయి. ఒకటి మనని గూర్చి మనకు కలిగే అభిప్రాయం, రెండవది మనని గూర్చి ఇతరులు వ్యక్తపర్చే అభిప్రాయం. మనని గూర్చి మనకున్న అభిప్రాయానికి ఇతరుల అభిప్రాయానికి మధ్య వున్న తేడా మనకి మానసిక వత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. సామాన్యంగా మన అహంకారం వాస్తవాలను దృష్టిలోనికి తీసుకోకుండా మనని గూర్చి మనకు గొప్ప అంచనాలను ఇస్తుంది. మన విషయ పరిజ్ఞానం కార్యనిర్వహణా సామర్థ్యం సమాజ పరంగా మనకు గుర్తింపును కలుగజేస్తుంది. అందరూ అనుకొనే దానికి భిన్నంగా మన ఊహలుంటే ఆ రెండిటికి మధ్య వున్న వ్యత్యాసం మానసిక వత్తిడిని కలుగజేస్తుంది. అందువల్ల మానసిక వత్తిళ్లను మన ఆలోచనలే సృష్టిస్తాయి.

వాస్తవాలకు - ఊహలకు సంఘర్షణ

పైన చెప్పిన అంచనాలను విపులీకరించటానికి ఒక ఉదాహరణ పరిశీలిద్దాం. ఒక వృద్ధుడు తానింకా నడివయస్సులో వున్న వాడిగానే చలామణి అవుతున్నాననే భ్రమలో వున్నారనుకోండి. అతను తన ఫోటోను తీయించు కోవడానికి వెళతాడు. అతను ఫోటోను తీయించుకుంటాడు. ఫోటో గ్రాఫర్ ఫోటోను ఇచ్చిన తరువాత ఫోటోను చూడగానే తన ముసలి రూపం కనిపిస్తుంది. విభ్రాంతి చెందుతాడు. అతని మానసిక పరిస్థితిని గ్రహించిన ఫోటో స్టూడియో యజమాని ఆ ఫోటోలోని లోపంలోని వార్ధక్య చిహ్నాలను కప్పిపుచ్చి ఆ ఫోటోను సరిదిద్ది తరువాత రోజు ఇస్తాడు. ఫోటో స్టూడియో యజమానికి నిత్యం ఇటువంటి సన్నివేశాలు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి తేలికగా వాస్తవాలను కప్పి పుచ్చగలుగుతాడు. ఆ వృద్ధుడు సంతోషించాడు. కానీ ఆ ఫోటోను చూసిన ఇతరులు విస్మయం చెందారు. ఆ ఫోటో ఆ వృద్ధుడిది కాదనే అభిప్రాయం వ్యక్త పర్చారు. కాని వృద్ధుని

అహంకారం స్నేహితుల అభిప్రాయాలను ఈర్ష్యగా అభివర్ణించి, వృద్ధునికి అండగా వుండిపోతుంది. అందువల్ల ఆ వృద్ధుడు తనది గాని తన ఫోటోను తనదిగా భావించి ఇతరుల అభిప్రాయాలను లెక్క చేయడు. మనం నిత్య జీవితంలో ఇట్టి పరిస్థితులను తరచు ఎదుర్కొంటూ వుంటాం. మనతప్పలను ఇతరులకు ఆపాదిస్తాం. వాస్తవాలకు, ఊహలకు మధ్య వున్న తేడాను ఇతరులు సమన్వయం చేయాలనుకుంటాం. సంఘర్షణకు దిగుతాం. అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొంటాం.

చిన్ననాటి అనుభవాల ప్రభావం

శైశవ దశలో కలిగిన అనుభవాలు, అనుభూతులుగా జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్త మవుతాయి. పసితనంలో ఆత్మాభిమానం దెబ్బతింటే అది మానని గాయంగా జీవితాంతం బాధపెడ్తూ వుంటుంది. అట్టి మచ్చలు ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనిపిస్తాయి ఉదాహరణకు స్కూలు ఇన్స్పెక్టర్ వచ్చినప్పడు పద్యం అప్పజెప్పమని ఉపాధ్యాయుడు ఒక పిల్లవానికి చెబుతాడు. ఆ పిల్లవాడు కష్టపడి చదివి ఆ పద్యాన్ని అప్పజెప్పడం నేర్చుకుంటాడు. ఉపాధ్యాయుడు కూడా అతని కృషిని మెచ్చుకుంటాడు. కాని ఇన్స్పెక్టర్‌ను చూడగానే ఆ పిల్లవాడు భయంతో పద్యాన్ని మర్చిపోతాడు. ఉపాధ్యాయుడు నిరాశ చెందుతాడు. ఇన్స్పెక్టర్ వెళ్ళిన తరువాత ఉపాధ్యాయుడు కోపంతో పిల్లవానిని కొడతాడు. అప్పటి నుంచి అతనికి నుంచొని మాట్లాడ టానికి నోరు పెగలదు. కూర్చొని ఎన్ని కబుర్లయినా చెప్పగలడు. కానీ నుంచోగానే చిన్ననాటి అనుభవం చటుక్కున జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. ఆలోచనలన్ని చెల్లా చెదురయి పోతాయి. ఎంత బాగా తెలిసిన విషయమైన చెప్పలేడు.

చిన్న పిల్లవాడు రోడ్డు దాటుతుండగా స్కూటర్ గుద్దింది. అప్పటి నుండి రోడ్డు దాటాలంటే విపరీతమైన భయానికి లోనయి కంగారు పడే స్వభావాన్ని అలవర్చుకున్నాడు. రోడ్డు దాటుతుండగా స్కూటరు శబ్దం వినగానే విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోయి కంగారుగా అటు ఇటు పరుగెత్తుతాడు. అనేక సందర్భాలలో ఎన్నో ప్రమాదాలకు గురయ్యాడు. అతని ఆత్మ విశ్వాసం క్రమ క్రమంగా క్షీణిస్తుంది. ఇంత మంది ప్రమాదానికి గురికాకుండా రోడ్డును దాటగలిగినప్పడు చిన్ననాటి జ్ఞాపకం అతనికి ఆ సంగతి ప్రవర్తనకు కారణభూతమవుతుంది.

దయ్యాల కథల ప్రభావం

చిన్నతనంలో గ్రామంలోని స్మశానం ప్రక్కన ఉన్న చింత చెట్టు మీద దయ్యాలు వున్నాయని విన్న వ్యక్తి అసంకల్పితంగా ఆ ప్రదేశానికి రాగానే ఆ విషయాన్ని గుర్తు తెచ్చుకొని వింతగా ప్రవర్తిస్తాడు. పెద్ద వాడయిన తర్వాత అనేక పట్టణాలలో అర్ధరాత్రి స్మశానాల ప్రక్కగా ధైర్యంగా నడచి వెళ్ళగలుగుతాడు. కాని తన ఊరిలో రాత్రిపూట ఆ చింత చెట్టు క్రింద కథల అనుభూతులు అతని ప్రమేయం లేకుండానే అతనిలో కంపనాన్ని కలిగిస్తాయి. అతని విజ్ఞానం, ప్రపంచజ్ఞానం, తార్కిక శక్తి అతని ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేయలేవు. చిన్నతనంలో స్పందించిన విధంగా అతను అసంకల్పితంగా స్పందిస్తాడు. ఆ క్షణంలో అతను చిన్న పిల్లాడైపోతాడు.

ఈర్ష్య ప్రభావం

ఒక పిల్లవాడు మేనమామల ఇంటికి పెంపకంకు వెళ్ళాడు. మేనమామకు పిల్లలు లేకపోవడం వల్ల సంవత్సరంలోపు పిల్లవానిని పెంపకం తీసుకున్నారు. అతనిని ఎంతో ప్రేమతో పెంచారు. ఆ పిల్లవానికి మూడు సంవత్సరాలు వచ్చేట ప్పటికి మేనమామకి ఒక ఆడపిల్ల పుట్టింది. అప్పటి నుండి తనకు లభించాల్సిన ప్రేమా, వాత్సల్యాలు ఆ పిల్లకు దక్కుతున్నాయనే భావం ఈ పిల్లవానికి కలిగింది. ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక వింత అనుభవం కలిగింది. తనతో ఆడుకునే మేనమామ కూతురు కన్పించక పోవడం వల్ల ఆ పిల్లకొరకు వెదకటం మొదలు పెట్టాడు. కొంత సేపటికి ఒక గదిలో మామిడి పండు తింటున్న పిల్లను చూశాడు. తన మేనమామ అత్త తనకు మామిడి పండు పెట్టకుండా ఆ పిల్లకు పెట్టారనే భావంతో ఆ పిల్లపై ఈర్ష్యా ద్వేషాలను పెంచుకున్నాడు. అప్పటి నుండి అసంకల్పితంగా ఆ పిల్లను ఈర్ష్యతో చూసేవాడు. పెద్దవాడైన పిదప ఆ పిల్లతోనే అతనికి వివాహమయింది. చిన్ననాటి ఈర్ష్య వారి దాంపత్య జీవితానికి అడ్డు గోడగా నిలిచిపోయింది. ఇద్దరూ కలిసి జీవించలేకపోయారు. విడిపోయారు. చిన్న నాటి అనుభవాల ప్రభావం జీవితాంతం వరకు వుంటుందనే సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. తమ అసంగత ప్రవర్తనల వెనకాల కొన్ని చిన్న నాటి అనుభవాలు వుంటాయనే విషయాన్ని తెలుసుకొని వ్యవహరించాలి.

కుటుంబ కలహాలు

నిత్య జీవితంలో కుటుంబ కలహాలు సర్వ సామాన్యం. ప్రతి ఒక్కరు పుట్టినప్పటి నుండి తమ అహంకారాన్ని పెంచి పోషిస్తారు. అహంకారం మనస్సుపై అధికారాన్ని చలాయిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరు తాము గొప్పవారమనే భావం కలిగి ఉంటారు. పరిసరాలు కూడా తమ అభిప్రాయాన్ని సమర్థించాలని అందరూ కోరుకుంటారు. తమ ధ్యేయ సాధనకు అనేక రకాలైన ప్రేరణలను కలిగించి తాము ఆశించిన స్పందనను ఇతరులనుండి పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఇట్టి ప్రయత్నంలో భాగంగా అతిధులు పిండి వంటలను పెట్టిన గృహిణి వారి మెప్పు కొరకు ఎదురు చూస్తుంది. అతిథులు మెచ్చుకుంటే సంతోషిస్తుంది. ఒకవేళ అతిధులు ఏమీ మాట్లాడకుండా తింటూ ఉంటే తానే వారిని ప్రేరేపించి తానా శించిన స్పందనను పొందటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఉదాహరణకు తనను తానే విమర్శించుకొంటూ తన వంటను గూర్చి వ్యతిరేక అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది. “నాకు సరిగ్గా వంట చేయడం చేతకాదు, అనుకోకుండా ఉప్పు ఎక్కువ వేశాను” “కారం కొంచెం ఎక్కువయింది” లాంటి మాటల ద్వారా అతిధులను ప్రేరేపిస్తుంది. అట్టి సందర్భాలతో సహజంగా అతిధులు గృహిణి యొక్క పిండివంటల్లోని లోపాలను సమర్ధిస్తూ ఆమెను మెచ్చుకుంటారు. తన ధ్యేయం నెరవేరింది కాబట్టి గృహిణి సంతోషిస్తుంది. ఒకవేళ విమర్శించినా తన కృషిని గుర్తించారనే సంతృప్తిని పొందుతుంది.

ప్రతి ఒక్కరూ తమను ఇతరులు గుర్తించాలనే వాంఛతో వుంటారు. ప్రేమ, వాత్సల్యాలను ప్రదర్శిస్తూ గుర్తింపును అందజేస్తే సంతోషాన్ని తృప్తిని పొందగలుగు తారు. ఒకవేళ విశాల హృదయంతో ఎదుటివారు స్పందించకపోతే వారిని విసిగించి స్పందనను రాబడతారు. తమ ధ్యేయాన్ని సాధించుకుంటారు. సాను కూలంగా గాని స్పందించకపోతే నిరాశ నిస్పృహలకు లోనై బాధ పడతారు. ప్రేరణ స్పందనలు సామాజిక జీవితానికి అవసరం. అసలు స్పందన లేకపోతే తమ ఉనికిని గుర్తించటం లేదనే భావం కలిగి చీకు, చింతలతో కాలాన్ని గడుపుతారు. ఉదాహరణకు భర్త నుండి ప్రశంసలను అందుకోవాలని భార్య కృషి చేస్తుంది.

భర్త తన ఉనికిని గుర్తించక నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే, భర్తకు కోపం తెప్పించి స్పందనను ప్రేరేపిస్తుంది. భర్త మౌనం భార్యకు భరించరాని వ్యథను కలిగిస్తుంది. కుటుంబ కలహాలలో చాలా భాగం ఇట్టి పరిస్థితుల వల్లే వస్తాయి. చిన్న పిల్లలలో అల్లరి కూడా గుర్తింపు కొరకేననే సత్యాన్ని తల్లి తండ్రులు గ్రహించాలి.

మానసిక వత్తిడులను తగ్గించుకునే పద్ధతులు

మనం చేపట్టిన పని నుండి సంతృప్తి లభించనప్పుడు మానసిక వత్తిడి మనకు వ్యతిరేకంగా ఉందనిపిస్తుంది. మనం చేసే పనిని సవాలుగా తీసుకొని కృషి చేస్తున్నప్పుడు మానసిక వత్తిడి ఉత్సాహంగా మనకు వత్తాసు పలుకుతుంది. మనం చేసే పనికి మానసిక వత్తిడి అవసరం. ఆ పని పట్ల మనకున్న అభిప్రాయం, మానసిక వత్తిడిని మనకు సహకరించేటట్లుగాని లేక వ్యతిరేకించేటట్లుగాని చేస్తుంది. ఉదాహరణకు భర్త ఆఫీసుకు వెళ్తున్నప్పుడు భార్య కూతురును స్కూటరు మీద తీసుకెళ్ళి స్కూలులో విడిచి పెట్టమని చెబుతుంది. ఆ విషయాన్ని భర్త వ్యతిరేక దృక్కోణం నుండి చూస్తే భార్య తనకు విధులను కేటాయిస్తుందను కుంటాడు. ఎంత గందరగోళం చేసినా చివరకు కూతురుని స్కూటరుపై తీసుకెళ్ళి స్కూలులో విడిచిపెట్టి వెళ్తాడు. ఒకవేళ అదే పనిని తన బాధ్యత అనుకొని స్పందిస్తే కుటుంబ వాతావరణం సుఖసంతోషాల నిలయమవుతుంది. భర్త చేసే పని ఒకటే అయినా అతని దృక్పథం అతని మానసిక వత్తిడి ప్రభావాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. ఆ పనిని విధిగా భావిస్తే పని నుండి సంతృప్తి లభించదు. బాధ ఎదురవుతుంది. ఇబ్బందులను తేలికగా తనలో ఇముడ్చుకోగలుగుతారు. పనిని సవాలుగా తీసుకుంటే మనలో ఉత్పన్నమైన ఉత్సాహం, ఆ పనివల్ల కలిగే ఇబ్బందులను అధిగమించటానికి సహకరిస్తుంది. అందువల్లే కొందరు ఎంతపని చేసినా అలసిపోరు. మరి కొందరు ఏ పని లేకపోయినా నీరసంగా, నిరుత్సాహంగా కనిపిస్తారు. మనం చేసే పని నుండి బాధ కల్గుతుంటే మన దృక్కోణం మార్చుకో వలసిన అవసరం ఉందనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి. దృక్కోణం మార్చుకో వడానికి ప్రయత్నించాలి.

మనకు పని నుంచి ఎదురయ్యే బాధ మన ఊహలకు వాస్తవాలకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. వాస్తవాలను మార్చలేము కాబట్టి ఊహలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆత్మ విమర్శ ద్వారా మన శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగ్గా అంచనా వేసుకుంటే ఊహలు మన అదుపులోకి వస్తాయి. ఊహలను స్వేచ్ఛా విహారం చేయనిస్తే వాస్తవాలను గుర్తించే నేర్పును కోల్పోతాం. అప్పుడు మన బాధలకు ఇతరులు, పరిస్థితులు, పరిసరాలు కారణమనుకొని నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవుతాం. ఇంత కాలం స్వేచ్ఛగా విహరించిన ఆలోచనలు ఒకేసారి అదుపులోకి రావు. వాటిని క్రమ క్రమంగా అదుపులోకి తీసుకోవాలి. మొదట్లో ప్రయత్నం కష్టమనిపిస్తుంది. కానీ పట్టుదలతో నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేస్తే తప్పక లాభం ఉంటుంది. ఈ ప్రయత్నం ఎవరికి వారే చేయాలి.

మానసిక వత్తిడులను తాత్కాలికంగా తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని పద్ధతులను చేపట్టవచ్చు. భరించరానిఒత్తిడి ఉన్నప్పడు దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కొన్ని నిముషాల పాటు కొనసాగిస్తే మెదడుకు అవసరమైన ప్రాణ వాయువు లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా వత్తిడి తగ్గుతుంది. ఆటలాడినా ఆటలను చూస్తున్నా మన ఆలోచనలు వాటివైపుకు మళ్ళుతాయి. ఆలాగే పాటలు పాడినా, విన్నా ఉపశమనం లభిస్తుంది. అభిమాన రచనలను చదివినా, రచనలు చేసినా ప్రయోజనం ఉంటుంది. మనకు ఒత్తిడిని కలుగజేసే ఆలోచనలను మళ్ళించడానికి ఏ ప్రక్రియను చేపట్టినా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఎవరికి వారే తమకు స్వస్థతను చేకూర్చే విధానాలను రూపొందించుకుని సందర్భోచితంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

అత్తా - కోడళ్ళు

“అత్త లేని కోడలు ఉత్తమురాలు కోడలు లేని అత్త గుణవంతురాలు” అనే సామెత చిరకాలంగా వుంది. మన పురాణాలలోను, ఇతిహాసాలలోను అత్తా కోడళ్ళ వైషమ్యాలను, ద్వేషాలను ఎత్తి చూపే సన్నివేశాలు అనేకం కనిపిస్తాయి. జాతి ఏదైనా, కులం ఏదైనా, దేశమేదైనా, ఏ కాలంలోనైనా అత్తా కోడళ్ళ మధ్య వున్న వ్యత్యాసం ఒకే విధంగా వుంటుందనే సత్యం సవిదితమే. అంశం ఏదైనా, పరిస్థితులు

ఏదైనా, కాలం ఏదైనా,అత్తా కోడళ్ళ సంఘర్షణ సరళిలో సారూప్యం కనిపిస్తుంది. ప్రయోజనాల సంఘర్షణ కావచ్చు, ఊహల సంఘర్షణలు కావచ్చు, కారణ మేదయినా బహిర్గతమయ్యే ప్రవర్తన మాత్రం మానసిక సంక్షోభాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది.

సంస్కృతి ఏదైనా మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టించే విధానం ఒకే రీతిలో ఉంటుంది. మానసిక సంక్షోభాన్ని సృష్టించే కారణాలను అర్థం చేసుకుంటే సంఘటనల వల్ల వచ్చే అవగాహన లోపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి కృషి చేయవచ్చు. తత్ఫలితంగా సంఘర్షణల ఉధృతాన్ని అదుపులో వుంచుకోవచ్చు. అట్టి ప్రయత్నానికి దోహదం చేసే అంశాలను గూర్చి తెలుసుకుందాం.

ఆది మానవుడు ఆటవిక జీవితం గడిపే రోజులలో అహంకారం అదుపులో ఉండేది. వ్యవసాయ వృత్తిలో నైపుణ్యాన్ని సంపాదించుకున్న తరువాత స్వార్థం వృద్ధి చెందింది. ఇతరులను అదుపు చేయడం ద్వారా తన శ్రమను తగ్గించుకునే సాంఘిక సంస్కృతిలో ఇతరులపై అధికారం చలాయించే పద్ధతులు చోటు చేసుకున్నాయి. అట్టి ప్రయత్నంలో భాగంగానే అహంకారాన్ని ఉపకరణంగా ఉపయోగించుకోనే నేర్పును సంతరించుకోవడం పరిపాటయింది.

విచక్షణా జ్ఞానం

ఒక వ్యక్తి యొక్క అహంకారం దెబ్బతింటే అతని సమస్యా పరిష్కారశక్తి కుంటు పడుతుంది. తత్ఫలితంగా కొంత విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోతాడు. ఉద్రేక ఉద్వేగాలు విషయ పరిజ్ఞానాన్ని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోనివ్వవు. కార్యా కరణ సంబంధాలకు నూతన నిర్వచనాలను ఊహించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. తమ మాటలలోని ప్రవర్తనలోని అనౌచిత్యాన్ని గుర్తించే శక్తిని కోల్పోతారు. తాము అధికులమని నిరూపించుకొనే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను అడ్డ దారులలో అధిగమించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువల్లే ఉచితానుచితాలను దృష్టిలో వుంచుకోకుండా వ్యవహరిస్తూ వుంటారు. ఇతరులను అదుపు చేయాలనుకునే వారు ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క అహంకారాన్ని కించపర్చే విధంగా ప్రవర్తించటం సర్వ సామాన్యం.

దురభిమానం

చాలామంది దురభిమానాన్ని ఆత్మాభిమానం అనుకొని వింతగా ప్రవర్తి స్తారు. అందువల్లే అట్టి వారు తమ అహంకారానికి దాసులై వ్యవహరిస్తారు. ఆత్మ విశ్వాసం, ఆత్మాభిమానాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం అహంకారాన్ని అదుపులో వుంచుతోంది. ఇతరుల ప్రవర్తనలోని అనౌచిత్యాన్ని విశ్లేషించి వారి దురభి మానానికి మూలకారణాలను కనుగొనుటకు ఆత్మ విశ్వాసం తోడ్పడుతుంది. దురభిమానం వల్ల ప్రేరేపింపబడిన అనౌచిత్య ప్రవర్తన వెనకనున్న భావాలను అర్థం చేసుకోవటానికి ఆత్మ విశ్వాసం అండగా ఉంటుంది. ఇతరుల స్వధర్మాన్ని తెలుసుకో గలిగినప్పడు వారి ప్రవర్తనలోని ఆ సంగతులను స్పష్టంగా చూడగలుగు తారు. వ్యక్తిని, అతని ప్రవర్తనను వేరుచేసి చూడగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగినప్పడు అతిగా చలించవలసిన అవసరం ఏర్పడదు.

ఆత్మన్యూనతా భావం

చాలామంది తమ సంతోషాలు ఇతరుల ద్వారా లభిస్తాయనుకొంటారు. సుఖ సంతోషాలు బజారులో కొనుక్కొనే వస్తువులు కావు. ఎవరికి వారు తమ సుఖ సంతోషాలను సమకూర్చుకోవాలి. మన సుఖ సంతోషాలు ఇతరుల అధీనంలో ఉంటే, ఇతరులపై ఆధారపడి జీవించ వలసి వస్తుంది. అట్టి పరిస్థితుల్లో ఇతరుల అహంకారం మనలను వివశులను చేసే సావకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వారు ఆత్మన్యూనతా భావంతో తమ విలువను ఇతరుల స్పందనపై ఆధారపడి మదింపు చేసుకొనే స్వభావం కలిగి ఉంటారు. ఇతరులు ఆమోదిస్తే సంతోషిస్తారు. ఇతరులు విమర్శిస్తే అతిగా చలిస్తారు. సమాజంలో ఎక్కువ మంది ఇతరులను విమర్శించి ఎదుటి వారి కంటే తామే అధికులమనే భావాన్ని కలిగి వుండటానికి అలవాడు పడ్డారు. అందువల్లే విశాల హృదయంతో మనను అర్థం చేసుకొనే వారు అరుదుగా కనిపిస్తారు.

ఎవరికి వారు ఎదుటి వారికంటే అధికులమనే భావం కలిగి వుంటారు. మన దురభిమానం అట్టి ఆలోచనలను ప్రేరేపిస్తుంది. తత్ఫలితంగా అహంకారం అదుపు తప్పి వ్యవహరిస్తుంది. ఇతరులలో దోష మనస్తత్వాన్ని కలుగజేసి వారి

సమస్యా పరిష్కార శక్తిని కుంటుపర్చి అదుపు చేసే కార్య విధానాలను రూపొందించుకుంటారు. అట్టి వారు తమ లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకొనే కృషిని చేపట్టరు. ఇతరులలోని మంచిని చూడలేక పోతారు. వ్యక్తిని అతని ప్రవర్తనను వేరు చేసి చూడలేరు. అందువల్లే తరచూ సంఘర్షణలకు దిగవలసి వస్తుంది.

ప్రతికూల స్పందన

ప్రతి ప్రేరణకు మనం సానుకూలంగా కానీ లేక ప్రతికూలంగా గాని స్పందించవచ్చు. దురభిమానం వున్న వారు తరచూ ప్రతికూలంగా స్పందించే స్వభావాన్ని అలవాటుగా కలిగి ఉంటారు. అందువల్లే అట్టివారు విమర్శనా శక్తిని సమస్యా పరిష్కార సాధనంగా ఉపయోగించుకుంటారు. ఆత్మ విశ్వాసం లోపించిన వారు తమ అభిప్రాయాల కంటే ఇతరుల అభిప్రాయలకే ఎక్కువ విలువనిస్తారు. కాబట్టి వ్యక్తుల మధ్య సంఘర్షణలు తరచూ వస్తూ వుంటాయి. ఆత్మ విశ్వాసం వున్న వారు విమర్శించకుండా, సూచనలు లేక సలహాలు ఇచ్చి నిర్మాణాత్మకంగా సహకరిస్తారు. దురభిమానంతో స్పందించే వారికి శ్రేయోభిలాషులు ఇచ్చే సలహాలు, సూచనలు విమర్శలనిపిస్తాయి.

అదుపు చేసే అత్తలు

కోడలు రాగానే అత్త దురభిమానంతో కోడలిని అదుపు చేయాలనుకొని కోడలు చేసే పనులలో లోపాలను ఎత్తి చూపి విమర్శిస్తుంది. కోడలికి దోష మనస్తత్వాన్ని కలుగజేస్తే తన ధ్యేయం నెరవేరుతుందనుకొని అసంకల్పితంగా వ్యవహరిస్తుంది. ప్రతి కుటుంబానికి ప్రత్యేక సంస్కృతి వంశ పారంపర్యంగా వస్తుంది. అత్తింటికి వచ్చిన కోడలు నూతన సంస్కృతిలో ఇమడవలసి వుంటుంది. కోడలు దురభిమానం తన కుటుంబ సంస్కృతి, అత్తింటి సంస్కృతి కంటే ఉత్తమమయినదని నిరూపించటానికి ప్రేరణలను అసంకల్పితంగా కలుగజేస్తుంది. తత్ఫలితంగా కోడలి ప్రవర్తనలో దురభిమానాన్ని, ఆత్మాభిమానంగా ప్రదర్శించే లక్షణాలు అసంకల్పితంగా కనిపిస్తాయి. కోడలి లోపాలను విమర్శించే ఉద్దేశ్యంతో వున్న అత్తగారికి కోడలి ప్రవర్తన కోపాన్ని కలుగజేస్తుంది.

బలవంతపు రాజీ

ప్రతి ఒక్కరు తాము చేసే పనిని ఇతరుల మెప్పకోసం విధిలాగా నిర్వహించవచ్చు. ఇతరుల మెప్ప కొరకే జీవితాన్ని సాగించే వారు అనేక బలవం తపు రాజీలు చేసుకొని యాంత్రికంగా వ్యవహరించవలసి ఉంటుంది. తాము చేసే పనిని కొందరు మెచ్చుకున్నపట్టికి మరి కొందరు విమర్శించే సావకాశం వుంది. అట్టి పరిస్థితులలో తమ విచక్షణా జ్ఞానంతో తగు నిర్ణయం తీసుకోకుండా తాము ఎవరి ప్రోత్సాహం కొరకు ఎదరు చూస్తున్నారో, వారి అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోవటం జరుగుతుంది. అట్టి సందర్భాలలో తమ అభిప్రాయాల కన్నా ఇతరుల అభిప్రాయాలకు ఎక్కువ విలువనిస్తారు. చేపట్టిన పనిని యాంత్రికంగా నిర్వహిస్తారు. తత్ఫలితంగా మానసిక వ్యధకు లోనవుతారు. ముఖ్యంగా అత్తగారి ఆజ్ఞలను విధిగా భావించి ఉద్రేక ఉద్వేగాలకు లోనై బాధపడే కోడలు ఈ కోవకు చెందుతుంది. తాము ఏమి చేసినా అత్తగారు విమర్శిస్తారు. కాబట్టి అత్తగారు చెప్పినట్లే చేస్తే అత్తగారిని మెప్పించ వచ్చుననుకొనే కోడలు ఇంటి పనిని యాంత్రికంగా చేపడ్తుంది. తత్ఫలితంగా తాను చేపట్టిన పనిలోని లాభనష్టాలకు పూర్తి బాధ్యత అత్తగారిదేననుకుంటుంది.

తాము చేసే పనిని తమ బాధ్యతగా స్వీకరించే వారు ఉత్సాహంతో చొరవ ప్రదర్శిస్తూ సామర్థ్యంతో వ్యవహరిస్తారు. తమ విచక్షణా జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి మంచి చెడ్డలను వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచానా చేసుకోగలుగుతారు. అవకాశాలను సరిగ్గా మదింపుచేసి తమ శక్తి సామర్థ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని దీక్షతో ముందుకు సాగుతారు. ఒక వేళ తమ లక్ష్యాలను సాధించలేకపోయినా, తమ వైఫల్యాలు నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోగలుగుతారు. చేసిన తప్పనే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయకుండా విజయావకాశాలు వృద్ధి చేసుకుంటారు. అట్టి పరిస్థితులలో ఇతరుల విమర్శలకు అతిగా చలించకుండా సాదరంతో స్వీకరించగలుగుతారు. ఇతరుల సూచనలను, సలహాలను సమ్రగంగా పరిశీలించి తగు నిర్ణయాలు చేయగలుగుతారు. అత్తగారి ఆజ్ఞలను విధిగా భావించకుండా సూచనలు స్వీకరి స్తారు. తమ ఇంటి పని తాము చేసుకుంటున్నాం కాబట్టి అత్తగారి విమర్శలకు అతిగా చలించకుండా వ్యవహరించగలుగుతారు.

కలహించే కోడళ్ళు

కొంతమంది అత్తలు ఈర్ష్యతో కోడళ్లను వేధిస్తూ వుంటారు. కొడుకు ప్రవర్తనకు రూపకల్పన చేసిన తల్లి కోడలు రాగానే కొడుకులో వచ్చిన మార్పుకు కోడలే కారణమనుకొని కోడలిపై ద్వేషాన్ని పెంచుకొంటుంది. మన ఆలోచనలకు అనుగుణంగా మన మనస్సు వ్యవహరిస్తుంది. కాబట్టి కోడలు చేపట్టే ప్రతి పనిలోను అత్తకు లోపాలు కనిపిస్తాయి. అప్పుడు అత్త కోడలిని అదుపు చేయటానికి అనేక వ్యూహాలను చేపడుతుంది. అత్త యొక్క నిర్హేతుక ప్రవర్తనను కోడలు భరించలేక ఘర్షణకు దిగుతుంది. తత్ఫలితంగా సుఖ సంతోషాలతో సాగి పోవాల్సిన కుటుంబం యుద్ధ భూమిగా మారిపోతుంది. ఆ పరిస్థితికి అత్తా కోడళ్ళు ఇద్దరూ బాధ్యులైనప్పటికి పరస్పర నిందారోపణలతో అత్తా కోడళ్ళిద్దరూ తమ లోపాలను గుర్తించలేకపోతారు. చేసిన తప్పనే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ జీవితాన్ని నరకం చేసుకుంటారు.

విలువలలో వ్యత్యాసాలు

అత్తల తరంలో వున్న నైతిక విలువలకు కోడళ్లతరంలో వున్న నైతిక విలువలకు తేడా వుంటుంది. త్వరత్వరగా వస్తున్న ఆర్థిక, సాంకేతిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక మార్పులు, జీవన విధానంలో నైతిక విలువలలో వ్యత్యాసాలను తెచ్చి పెడ్తున్నాయి. ముఖ్యంగా అత్తలు తాము కోడళ్ళుగా వ్యవహరించి నప్పటి ధోరణిలోనే తమ కోడళ్ళు ఉండాలని కోరుకొంటారు. కాని కోడళ్ళు మారిన పరిస్థితికి అనుగుణంగా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అత్తలు తమ అత్తలతో ఘర్షణకు దిగి తమ స్వంతత్ర భావాలను వ్యక్తపరిచిన సంఘటనలను మర్చిపోయి తమ అత్తలు వ్యవహరించినట్లుగానే అనుకరిస్తారు. అందువల్లే అత్తా కోడళ్ల వ్యవహార సరళిలో ఆనాటి నుండి నేటి వరకు సారూప్యం కనిపిస్తుంది. ప్రతి కుటుంబంలోను సంఘర్షణలు అనివార్యమవుతున్నాయి.

సర్దుబాటు

వివాహ వ్యవస్థలో భర్తతో పాటు అతని తల్లి అత్తగా తన జీవితంలో ప్రవేశిస్తుందనే సత్యాన్ని ప్రతి గృహిణి దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. అత్తగారి మనస్తత్వాన్ని

అర్థం చేసుకొని ఆమెతో సహ జీవనం చేయాలనే వాస్తవాన్ని గుర్తించాలి. ఇంత కాలం తమ భర్తను పెంచి ప్రయోజకుడిగా చేసిన అతని తల్లికి కూడా తన భర్త జీవన విధానంపై హక్కు వున్నదనే యదార్థాన్ని విస్మరించకూడదు. అందరూ ఒకే రకంగా ఉండరు. కాబట్టి వ్యక్తుల ప్రవర్తనలో వున్న వ్యత్యాసాలకు తగిన సర్దుబాట్లు అవసరం. జీవితం అట్టి సర్ధుబాట్లపై ఆధారపడి వుంటుంది. దైనందిన సమస్యల పరిష్కారంలో సంప్రదింపుల ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించాలి. సంప్రదింపుల ద్వారా ఇచ్చిపుచ్చుకొనే నైపుణ్యాన్ని చిన్నతనం నుండి నేర్చుకోవాలి. సంతృప్తిగా సంప్రదింపులు జరపలేని వారు సంఘర్షణకు దిగుతారు. సంఘర్షణలు అనివార్యం కాదు. సంఘర్షణలకు అత్తా కోడళ్ళిద్దరూ బాధ్యులే. పరస్పర నిందారోపణల వల్ల సంఘర్షణలు నివారించబడవు.

ప్రవర్తనలో మార్పు

అత్తా కోడళ్ళు ఇద్దరూ ఆత్మ విమర్శ ద్వారా తమ లోపాలను కనుక్కోవడానికి కృషి చేయాలి. తమ జీవితంలో సుఖ శాంతులను దూరం చేసుకోవడంలో తమ పాత్ర కూడా వుందనే విషయాన్ని ఎంత త్వరగా కనుగొంటే అంత లాభం ఉంటుంది. తమ కష్ట నష్టాలకు ఇతరులు మాత్రమే బాధ్యులనుకొని తమ ప్రవర్తనలో మార్పు తెచ్చుకోవడానికి ఇటు అత్తలు అటు కోడళ్ళు కృషి చేయకపోతే అనాదిగా వస్తున్న కుటుంబ కలహాలను నివారించడానికి వీలు ఉండదు. స్త్రీకి స్త్రీయే శత్రువనే సామాజిక సత్యాన్ని స్థిరీకరించిన వారవుతారు. ఇంటిలో ఎక్కువ సేపు కలసి వుండవలసిన అత్తా కోడళ్ళు ద్వేషంలో విరోధులుగా వ్యవహరిస్తే మానసిక సుస్తిరత్వాన్ని కోల్పోయి చీకు చింతలతో జీవితాన్ని గడప వలసి వుంటుంది.

అత్తా కోడళ్ళ మధ్య సదవగాహన లేని కుటుంబాలలో అత్తను చూడగానే కోడలుకు పూర్వానుభవాలు చటుక్కున గుర్తుకు వస్తాయి. ఆ పాత జ్ఞాపకాలు మెదడులోని కణాలతో విద్యుత్తరంగాలను వ్యాపింపజేస్తాయి. ఆ చైతన్యం మెదడులో రసాయనిక మార్పులను తీసుకువస్తుంది. రసాయనిక మార్పులు ఉద్రేక, ఉద్వేగాలను ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రత్యేక ఉద్వేగాలు తలపై భౌతిక భారాన్ని కలిగిస్తాయి.

తత్ఫలితంగా అత్తగారిని చూడగానే కోడలికి తన తలపై పెద్ద బరువు వున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. భౌతిక భాగమైతే ఇతరుల సహాయంతో దానిని దింపుకోవచ్చు. తమకు తామే తమ ఆలోచనల ప్రభావం వల్ల రసాయనిక మార్పులను తెచ్చి పెట్టుకొని భౌతిక భారంగా అనుభూతిని పొందే కోడలు తన భారాన్ని తానే దింపుకోవాలి గాని ఇతరులు దించలేరు. అట్లాగే అత్త కూడా కోడలి మూలం గానే పెద్ద బరువును తన తలపై ఉందనుకొంటుంది. అత్తా కోడళ్ళిద్దరూ రోజంతా పెద్ద భారాన్ని మోస్తూ బాధను అనుభవిస్తూ అనేక శారీరక మానసిక రుగ్మతలకు లోనవుతున్నారు.

ప్రతి ఒక్కరికి తమ సమస్యలను పరిష్కరించుకోగల శక్తిని ప్రకృతి ప్రసాదించింది. ఆ శక్తిని సద్వినియోగపర్చుకొనే బాధ్యతను ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. కాని చాలా మంది సహజ సిద్ధంగా వున్న శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోరు. ఇతరులపై ఆధారపడి తమ సమస్యలను సంతృప్తి కరంగా పరిష్కరించుకోలేక పోతున్నారు. ఉదాహరణకు కోడలు, తన సమస్యా పరిష్కార శక్తిని అత్తపై కోపంగాను, భర్తపై ద్వేషంగాను, ఆడబిడ్డపై ఈర్ష్యగానూ, పిల్లల ప్రదర్శన పట్ల ఆందోళనగాను వృధా చేస్తే విచక్షణతో వ్యవహరించటానికి అవసరమైన ఉత్సాహం వుండదు. యాంత్రికంగా వ్యవహరించి నిరాశా నిస్పృహలతో జీవితం గడపాల్సి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని నివారించటానికి ఎవరికి వారే కృషి చేయాలి. ఇతరులు సహాయ సహకారాలను ప్రోత్సాహాన్ని అందించవచ్చు కాని ఒకరి బదులు ఇంకొకరు ప్రయత్నించడానికి వీలులేదు.

మతిమరుపు

మనకు ఇష్టమైన అంశాలను ఎంత కాలమైనా జ్ఞాపకం వుంచుకొంటాం. అయిష్టమైన విషయాలను చటుక్కున మర్చిపోతాం. జ్ఞాపకశక్తి ఇష్టాయిష్టాలతో ముడిపడిన అంశం. మతిమరుపునకు, సైకాలజీకి అవినాభావ సంబంధం వుంది. కొన్ని విషయాలు తెలిసినట్లే వుంటాయి కాని తొందరగా మర్చిపోతాం. మనకు శ్రద్ధ ఎక్కువ వుంటే మర్చిపోము. అశ్రద్ధగా వుంటే ఎన్నో ముఖ్యమైన సంఘటనలను మర్చిపోతాము. మతి మరుపు అశ్రద్ధకు చిహ్నం. మనజ్ఞాపక శక్తిలో చాలా

తక్కువ భాగాన్నే ఉపయోగించుకుంటాం. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవడానికి సావకాశం వుంది. నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సమస్యలు మతిమరుపు వల్లే ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. అందువల్ల జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి చేసుకుంటే సమస్యా పరిష్కార శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకొనే విధానాలను గూర్చి ఆలోచిద్దాం.

విద్యార్థులు - మనస్తత్వ శాస్త్రం

విద్యార్థులకు మనస్తత్వ శాస్త్ర అవసరం చాలా ఉంది. ముఖ్యంగా జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలంటే మనస్తత్వ శాస్త్రం అర్థం చేసుకోవాలి. విద్యార్థులు సంవత్సరం పాటు చదివిన పాఠ్యాంశాలను పరీక్షలలో సరిగ్గా వివరించాలి. రోజు రోజుకు పెరిగిపోతున్న పోటీలలో ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకున్న వారికే అగ్రతాంబూలం. పరీక్షలలో ఎక్కువ మార్కులు రావాలంటే జ్ఞాపకశక్తి బాగా అభివృద్ధి చెందాలి. తెలిసిన విషయాలు సమయ స్ఫూర్తితోను, సమయపాలన లోను పరీక్షా పత్రాలలో వ్రాయగల్గాలి. జ్ఞాపకశక్తిని క్రమక్రమంగా వృద్ధి చేసుకోవడానికి నిర్మాణాత్మక పథకాలను తయారు చేసుకొని దీక్షతో అమలు పర్చాలి. పథకాలను తయారు చేసుకోవడానికి మెదడు పనితీరును, జ్ఞాపక శక్తి స్వరూప భావాలను గూర్చి తెలుసుకోవాలి. సైకాలజీ పెద్దలకు సంబంధించిన అంశమని వదిలేస్తే విద్యార్థులు ఎన్నో కష్టాలకు గురి కావలసి వస్తుంది.

చాలా మంది విద్యార్థులు ఆత్మన్యూనతా భావంతో తమ జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోతున్నారు. ప్రకృతి ప్రతి ఒక్కరికి అవసరాన్ని మించి జ్ఞాపకశక్తి ఇచ్చింది. అట్టి అపార శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోకపోతే జీవితంలో అనేక కష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అందువల్ల చిన్నతనం నుండి సైకాలజీని తెలుసుకో వలసిన అవసరం ప్రతి ఒక్కరికి ఉంది. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకొనే విధానాలను పరిశీలిద్దాం.

మెదడు

మన మెదడు మన జీవితాంతం వరకు ఉపయోగపడే కొన్ని వేల కోట్ల అంశాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి అవసరమైన స్థోమతును కలిగి ఉంది.

ఉదాహరణకు నాలుగు వేదాలను కొన్ని వేల సంవత్సరాలు తరతరాలుగా జ్ఞాపకంగా ఉంచుకోవడం మూలంగానే ప్రాచీన సంస్కృతి పరిరక్షించబడింది. అనగా మానవ మేధస్సు నాలుగు వేదాలను జ్ఞాపకశక్తిలో నిక్షిప్తం చేసుకోగల స్థోమతను కలిగి వుండటం మూలంగానే గురువులు శిష్యులకు వాటిని బోధించగల్గేవారు. అలాగే గురు శిష్య పరంపరలు కొన్ని వేల సంవత్సరాలు కాపాడి వాటిని మనకందించారు. మానవులకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన అపార జ్ఞాపకశక్తిలో చాలా తక్కువ భాగాన్నే మనం ఇప్పడు ఉపయోగించుకుంటున్నాం. ఉదాహరణకు ఐన్‌స్టీన్ లాంటి గొప్ప మేధావి కూడా తన జ్ఞాపక శక్తిలో పదిశాతాన్ని కూడా ఉపయోగించుకోలేదని తేలింది. అందువల్ల మన జ్ఞాపక శక్తితో చాలా తక్కువ భాగాన్నే మనం ఉపయోగించుకుంటున్నాం. ఎక్కువ భాగానికి పని చెప్పటం లేదు. ఈ సందర్భంగా ప్రఖ్యాత వైద్య నిపుణుడు డాక్టరు రామ్మూర్తి గారి అభిప్రాయం మనకు ఉపయోగ పడుతుంది. నమ్మండి! నమ్మకపోండి! మెదడుకు మించిన సోమరిపోతు మీ శరీర భాగాలో మరొకటి లేదు. మెదడుకు మీరేదైనా పనిచెప్తే వెంటనే దానిని మరో అవయానికి పురమాయిస్తుంది. వీలైనంత వరకు పనిని ఎగ్గొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మెదడుతో పనిచేయించడానికి దానితో నిత్యం సతమతం అవుతూ ఉండాలి. అది మనని విసిగించి పని చేయకుండా వుండటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

అలవాట్లు : మెదడు శక్తిని సంపూర్ణంగా ఉపయోగించడానికి నిత్యం ఏదో సవాల్‌ను ఎదుర్కోవాలి. జీవితం సమస్యలమయం. సమస్యలను పరిష్కరించు కోవడానికి ఆలోచించాలి. కాని మెదడు ఆలోచించడానికి సహకరించదు. ఎప్పడూ అంతకు ముందు ఆలోచించిన వరవడిలోనే పోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అందువల్లే మెదడు మనకు కొన్ని అలవాట్లను నేర్పుతుంది. అలవాటు అనగా ఇంతకుముందు చేసిన పద్ధతిలో వ్యవహరించటం. అలవాటయిన ప్రకారం కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తే మెదడుకు ఆలోచించాల్సిన అవసరం వుండదు. ఉదాహరణకు స్కూలుకు నడచి వెళ్ళేటప్పడు సందులు, గొందులలో యాంత్రికంగా మలుపులు తిరుగుతాం. త్రోవలో కనిపించే అనేక అంశాలను మనం గుర్తించం. మనం నడుస్తున్నంత సేపు మన మెదడు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. ఇట్లా ప్రతి

పనిని అలవాటుగా మార్చి మన చేత యాంత్రికంగా వ్యవహారింపు చేసి మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్ని స్తుంది. అందువల్లే ఏదైనా అలవాటును మార్చాలనుకుంటే మెదడు సహకరించదు. అలవాటు ఒక మెత్తని పరుపు లాంటిది. ఒకసారి పక్కమీద పడుకొంటే లేవబుద్ధి కాదు. మనకు అనేక చెడు అలవాట్లు వున్నాయని తెల్సినప్పటికి వాటిని విడిచి పెట్టటానికి ఎంతో శ్రమ పడాలి. వాటిలో పనిని వాయిదా వేయటం ఒకటి. పనిని వాయిదా వేయటానికి అలవాటు పడ్డవారు కాలాన్ని వృధా చేయటం నేర్చుకుంటారు. అప్పుడు ఎంత ముఖ్యమైన పని ఉన్నా తమ అలవాట్లను కొన సాగిస్తారు.

ఉదాహరణకు స్నేహితులతో ఉబుసుపోక కబుర్లు చెబుతూ కాలాన్ని వృధా చేసే వారు. హోంవర్కు చేయడానికి బద్ధకిస్తారు. మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు దవడ కండరాలు, నాలుక ఎక్కువ కదులుతాయి. అప్పుడు ఆ కండరాలకు ఉల్లాసం కలుగుతుంది. కొంతమందికి నిద్రపట్టకపోతే ఒళ్ళు మాలీషు చేయించు కుంటారు. శరీరం కండరాలకు మాలీషు చేస్తున్నంద సేపు హాయిగా ఉంటుంది. అందువల్లనే ఒక్క రోజు మాలీషు చేసే వ్యక్తి రాకపోతే నిద్రపట్టదు. అట్లాగే మనం కూర్చొని వున్నప్పుడు కండరాలకు ఉల్లాసం కలిగించడానికి కాళ్ళను ఆడిస్తాం. కొన్ని సందర్భాలలో తొడ కండరాలకు ఉల్లాసం అవసరమైతే మన ఆలోచనలతో ప్రమేయం లేకుండానే కాళ్ళను ఆడించడానికి తొడ కండరాలు కాళ్ళను ప్రేరేపిస్తాయి. అందువల్లే సంకల్పితంగా తరచు కాళ్ళను ఆడిస్తాం. ఇట్లా మన ఆలోచనలతో ప్రమేయం లేకుండానే అసంకల్పితంగా అనేక దురలవాట్లు మన వ్యక్తిత్వలోపాలుగా స్థిరపడి పోతాయి. వాటిని వదిలించుకోవాలంటే చాలా కష్టం. ముఖ్యంగా మెదడు సహకరించదు. అలవాటు స్థిరపడిపోవడానికి ఎంత శక్తిని వినియోగించామో అంతకంటే ఎన్నో రెట్లు శక్తిని వ్యయం చేస్తే తప్ప దురలవాటు మనని వీడిపోదు. దురలవాటు మనకు తెలియకుండా ప్రవేశిస్తుంది. చివరకు దాన్ని వదిలించు కోవాలంటే మెదడు సహకరించదు. మెదడును లొంగదీసుకొని దురలవాటును త్యజించటానికి ఉద్దీపనతో పథకం ప్రకారం కృషి చేస్తే తప్ప ఫలితం ఉండదు. ప్రతి ఒక్కరు తమ దురలవాట్లను గుర్తించి వాటిని నివారరించటానికి, మెదడుతో పనిచేయించటానికి నిర్విరామ కృషి చేయాలి.

మెదడు పక్షపాతం

మన మెదడుతో ఎక్కువ పనిచేయించాలంటే దాని తార్కికవాదాన్ని జయించే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవాలి. ఉదాహరణకు, హోం వర్కు చేయ కుండా స్నేహితులతో కబుర్లు చెప్పటం వల్ల దవడ కండరాలు, నాలిక ఆనందాన్ని పొందుతాయి. అట్లాగే చూయింగ్ గమ్ అలవాటు వున్నవారు కూడా తమ దవడ కండరాలకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆ అలవాటును మానాలంటే దవడ కండరాలు మెదడును ప్రేరేపించి మన ఆజ్ఞలను వమ్ము చేస్తాయి. అప్పడు మన మెదడు హోం వర్కు తరువాత చేసుకోవచ్చులే అనే సలహాను మన కందిస్తుంది. మనకు హోం వర్కు ప్రధానమైతే, దవడ కండరాలకు, నాలికకు మాట్లాడటం ముఖ్యం. ఈ సంఘర్షణలో మెదడు, దవడ కండరాల వైపు వుండి హోం వర్కును చేయనీయదు. హోం వర్కు చేయాలంటే మెదడు ఆలోచించాలి. మెదడు సోమరిపోతు కాబట్టి తన పనిని ఎగ్గొట్టి, దవడ కండరాలకు, నాలికకు వత్తాసు పలుకుతుంది. అట్లా తన పనిని ఇతర అంశాలకు అప్పజెప్పి దురలవాట్లను ప్రోత్స హిస్తుంది. మనం కూడా మెదడు సలహాను లెక్క చేయకుండా మన ప్రాధాన్యతా క్రమంలో హోం వర్కు చేస్తే మెదడు విధిలేక మనకు లొంగి పనిచేస్తుంది. ఇట్లా క్రమ క్రమంగా మెదడును లొంగదీసుకుంటే దాని శక్తిని సంపూర్ణంగా సద్విని యోగించుకోగలుగుతాం.

ఆలోచనలు

మెదడు భౌతికంగా శరీరంలో భాగం. ఆలోచనలు శక్తి స్వరూపాలు. విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసరిస్తే గాని లైటు వెలగదు. కాని విద్యుచ్ఛక్తి మనం భౌతికంగా చూడలేము. కాని దాని ప్రభావాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తేల్చుకోగలం. అట్లాగే ఆలోచనలకు మెదడు భౌతిక స్వరూపమిచ్చి శరీరాంగాలను ఆలోచనల అదుపులో ఉంచుతుంది. ఉదాహరణకు ఆకలి వేసినప్పడు ఆహారం కోసం కృషి చేస్తాం. ఈ ప్రయత్నంలో మన మెదడు ఆలోచనల రూపంలో వ్యూహాన్ని రూపొందిస్తుంది. మన శరీరం ఆ పథకాన్ని అమలు జరుపుతుంది. మన మెదడులో సుమారు వెయ్యి కోట్ల కణాలున్నాయి. ఈ కణాలు పరస్పరం సంప్రదించికొని సమస్యా

పరిష్కార శక్తిని కలుగజేస్తాయి. ప్రతి కొత్త ఆలోచన మెదడులోని కణాల మధ్య సంబంధాలను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఆ ఆలోచన జ్ఞాపకశక్తిలో శాశ్వతంగా నిక్షిప్తం అవ్వాలంటే వాటి మధ్య సంబంధాలు ఏర్పడే క్షణంలోనే కొంత అదనపు శక్తిని వెచ్చించాలి. ఉదాహరణకు ఒకరితో టెలిఫోనులో మాట్లాడాలంటే వారి ఫోన్ నెంబరు వెతికి తీసి గుర్తు పెట్టుకుంటాం. కాని ఈ మధ్యలో ఎవరయినా అంతరాయం కలిగిస్తే ఆ నెంబరు మర్చిపోతాం. అట్టి సందర్భాలలో మనకవసరమైన ఆ ఫోను నెంబరు తాత్కాలిక జ్ఞాపకంగా ఉంటుంది. కాని ఆ వ్యక్తితో అతి ముఖ్యమైన విషయం మాట్లాడవలసి ఉన్నా, ఆ వ్యక్తితో మనకు ఇంకా ఎక్కువ పని వున్నా ఆ ఫోను నెంబరు శాశ్వతంగా గుర్తు పెట్టుకుంటాం. అట్టి పరిస్థితులలో మనం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తాం. ఇట్లా ఎక్కువ శక్తిని వినియోగించి ఆలోచించే సందర్భాలలో మెదడులోని కణాల మధ్య శాశ్వత మార్గాలు రూపొందించబడతాయి. ఒకసారి ఏర్పడ్డ మార్గాలను మళ్ళీ మళ్ళీ ఉపయోగిస్తే అలవాటుగా మారిపోతుంది. అందువల్లే అలవాటు ప్రకారం పని చేస్తున్నప్పుడు మెదడుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మెదడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకొన్నప్పుడు ఇంతకు ముందు రూపకల్పన చేసిన సమస్యా పరిష్కార మార్గాలను మనకు సూచిస్తుంది. మెదడుతో పనిచేయించాలంటే ఎప్పటి కప్పడు కొత్త సమస్యా పరిష్కారాలను అన్వేషించమని చెప్పాలి. ఆలా మెదడును వత్తిడి చేస్తే మెదడులోని అపార శక్తిని సద్వినియోగ పరచుకోవచ్చు. మెదడులోని ప్రతి కణం సుమారు పదివేల పదార్థాలతో ఇతర కణాలతో సంప్రదించటానికి వీలుంటుంది. కానీ వీలైనన్ని తక్కువ మార్గాలలో వ్యవహరించటానికి మెదడు ప్రయత్నిస్తుంది. **మనం ఎంత ఒత్తిడి చేస్తే అంత చురుకుగా మెదడు పనిచేస్తుంది. మెదడును చురుకుగా పని చేయించగల శక్తి మన ఆలోచనలకు ఉంది. మన ఆలోచనలను అదుపులోనికి తీసుకొని మెదడుతో సమర్థవంతంగా పనిచేయించే భాద్యతను ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఎప్పటికప్పడు నూతన రీతులలో ఆలోచనలను కొనసాగిస్తే సృజనాత్మక పరిష్కారాలు మన అవగాహనలోకి వస్తాయి.** కాని పాత పరిష్కారాలనే అలవాటుగా స్వీకరిస్తే

మెదడు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. దాని శక్తి సమర్థవంతంగా ఉపయోగములోనికి రాదు. మెదడు కణాలను మధ్య ఎన్ని ఎక్కువ క్రొత్త మార్గాలను సృష్టించగలిగితే అంత ఎక్కువ తెలివితేటలతో వ్యవహరించటానికి వీలుంటుంది.

సమస్యా పరిష్కార శక్తి

ఒక వ్యక్తి యొక్క సమస్యా పరిష్కార శక్తి స్థూలంగా మూడు అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుంది. మన సమస్యను సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను అవగాహన చేసుకోవడం ప్రథమ దశ. ఈ దశలో మన శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత, సమస్యకు మనకు వున్న అనుబంధం మన అవగాహనకు తోడ్పడతాయి. సమస్యకు సంపూర్ణంగాను, సంగ్రహంగాను పరిశీలించి నిర్దిష్టంగా నిర్వచించగలిగితే పరిష్కార మార్గాలను సులభంగా కనుగొనవచ్చు. ఉదాహరణకు హోం వర్కు చేయాలనుకున్నప్పడు ఆ పనికి తోడ్పడే సాధనాలను సమకూర్చుకొని తగిన సమయాన్ని కేటాయించి కృషి సల్పితే లక్ష్యాన్ని సాధించవచ్చు. కాని ఏదో సాకుతో హోం వర్కు వాయిదా వేస్తే నష్టపోయేది మనమే నన్న సత్యాన్ని గ్రహిస్తే వాయదా వేయకుండా కృషి చేయడానికి వీలు కలుగుతుంది. అప్పడు ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమైన పాఠ్యాంశాన్ని వెలికి తీసి హోంవర్కులోని అంశాలతో సమన్వయం చేసి పరిష్కారాన్ని కనుగొనవచ్చును. అట్లా లభ్యమైన పరిష్కారానికి కార్యరూపం కల్పించి పుస్తకాలలో వ్రాయాలి. క్లాసులో పాఠాలు వింటున్నప్పడు **పాఠ్యాంశాన్ని శ్రద్ధతో విని, జ్ఞాపక శక్తిలో క్రమ పద్ధతిలో పొందికగా పేర్చుకోకపోతే హోం వర్కు చేసేటప్పడు అనేక అనుమానాలు వస్తాయి. అందువల్ల పాఠ్యాంశాన్ని వినేటప్పడే హోం వర్కు చేయాలనే విషయాన్ని కూడ దృష్టిలో పెట్టుకొని అవగాహన చేసుకోవాలి. అట్లా నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించినప్పడు పరిష్కారమార్గాలు తేలికగా లభిస్తాయి.**

కొన్ని సందర్భాలలో అన్ని విషయాలు తెలిసినప్పటికి వాటిని ప్రత్యక్షంగా సంబంధిత నోట్సులలో వ్రాయకపోతే అనుభవం లభించదు. అనుభవం ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. అప్పడు పరీక్షలలో మంచి మార్కులు వస్తాయి. అనేకులు ఇట్టి నిర్మాణాత్మక పథకాలను చేపట్టరు. అందువల్ల క్లాసులలో సరిగ్గా పాఠాలు వినరు. విన్న విషయాలను పొందికగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోరు. తెలిసిన విషయాలను వ్రాత పూర్వకంగా నోట్సులలో నింపరు. పరీక్షలలో తెల్లమొహం వేస్తారు.

ఏకాగ్రత

చాలా మందికి ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. అందువల్లనే ఏ విషయాన్ని సమర్థవంతంగా చేయలేరు. **మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, స్పర్శ (చర్మము) తాము సేకరించిన అంశాలను మెదడుకు అందిస్తాయి. మెదడు వాటిని పూర్వ వివరాలతో పోల్చి తగిన ప్రక్రియను మనలో కల్పించి మన ప్రవర్తనను రూపొందించుతుంది. మన జ్ఞానేంద్రియాన్ని వేటికవే స్వయంగా తమ పని చేసుకోగలవు మెదడు విశ్లేషణా శక్తిలో దాదాపు 80 శాతం కళ్ళు వాడుకుంటాయి. మిగిలిన 20 శాతం మాత్రమే ఇతర జ్ఞానేంద్రియాలకు లభిస్తుంది. అందువల్ల ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు వేటి పనిని అవి చేసుకుంటున్నప్పుడు మెదడు సమర్థ వంతంగా అన్ని పనులకూ న్యాయం చేకూర్చలేకపోతుంది.**

ఉదాహరణకు టి.వి. చూస్తూ, టిఫిన్ తింటూ, స్నేహితునితో మాట్లాడుతూ, సువాసనను ఆఘ్రాణిస్తూ, పెంపుడు పిల్లిని నిమురుతూ వ్యవహరించేటప్పుడు మన జ్ఞానేంద్రియాలన్ని తమ పరిజ్ఞానాన్ని మెదడుకు అందిస్తాయి. అన్ని వివరాలు ఏక కాలంలో మెదడుకు అందించినప్పుడు మెదడు వాటిని సమర్థవంతంగా విశ్లేషించలేకపోతుంది. తత్ఫలితంగా ఆ అనుభవాలన్నీ జ్ఞాపకాలన్నీ జ్ఞాపకంలో పూర్తిగా నిక్షిప్తం కావు. **యాంత్రికంగా వ్యవహరించటం మూలంగా ఏకాగ్రత లోపించి సత్ఫలితాలు లభించవు. మనం చేయదలచుకొన్న పనుల ప్రాధాన్యత నిర్ణయించి ఒక దాని తరువాత ఒకటి చేసుకొంటూపోతే అన్ని అనుభవాలు సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను మన జ్ఞాపక శక్తిలో శాశ్వతంగా వుండి పోతాయి.** ఏకాగ్రత లోపించి నప్పుడు అనుభవాలన్నీ తత్కాలిక జ్ఞాపకాలు గానే ఉండి త్వరగా చెరిగి పోతాయి. అందువల్లే ఎంతో ప్రాముఖ్యత గల విషయాలను తరచు మర్చిపోతాం. మన జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి ఏకాగ్రతను అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏకాగ్రతకు ప్రాధాన్యతా క్రమ నిర్ణయం ముఖ్యం. మనకు ప్రాధాన్యత గల అంశంపై పంచేంద్రియాల శక్తిని కేంద్రీకరించాలి. ఒక ఇంద్రియ శక్తిని ఉపయో గించు కొనేటప్పుడు మిగిలిని ఇంద్రియాలు కూడా ఆ పనికి సహక రించాలి.

ఉదాహరణకు కంటితో ఒక దృశ్యాన్ని చూస్తున్నప్పుడు చెవులు కూడా సంబంధిత శబ్ధాలను అర్థం చేసుకోవడంలో నిమగ్నమవ్వాలి. ఇతర ఇంద్రియాలు మెదడుకు అదనపు పనిని కలిగించకూడదు. ఇట్లా ఏకాగ్రతతో మన మెదడు శక్తిని సద్వినియోగపర్చుకోగలిగితే జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. **ఏకాగ్రత క్రమక్రమంగా అలవర్చుకోవలసిన లక్షణం. అందువల్ల నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేస్తే తప్ప ఈ నైపుణ్యం వృద్ధి చెందదు. కృషి చేస్తే ప్రతి ఒక్కరు సఫలీకృతులవ వచ్చును.**

శ్రద్ధతో వినటం

సామాన్యంగా ఇద్దరూ మాట్లాడుకుంటూ వుంటే మాటల వేగం సుమారు నిమిషానికి 130 వుంటుంది. అదే సమయంలో వారి ఆలోచనల వేగం దానికి ఐదు రెట్లు ఉంటుంది. అనగా మనం సుమారు నిమిషానికి 650 మాటలను ఆలోచించగలం. మాటల వేగం కంటే ఆలోచన వేగం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి ఆలోచన్లను కట్టడి చేసి ఎదుటి వారి మాటలలోని అంతరార్థాలను తెలుసుకోవటానికి వినియోగించాలి. మాటల వెనకనున్న భావాలను అర్ధం చేసు కోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకు ముందు తెలిసిన విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకొనే కొత్త అంశాలతో సమన్వయం చేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు మనకు అభిమాన పాఠ్యాంశాన్ని వింటున్నప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తమై మనం కావాలనుకున్నప్పుడు ఉపయోగంలోకి వస్తాయి. ఒకవేళ మనకు ఆసక్తి లేని పాఠ్యాంశాన్ని వింటున్నప్పుడు మన ఆలోచనలన్నీ స్వేచ్ఛగా విహరిస్తాయి. అప్పడు మనం ఇంతకు ముందు చూసిన సినిమా జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. సినిమాలోని సన్నివేశాలు మన మనోఫలకంపై ప్రత్యక్షమవుతాయి. తత్ఫలితంగా క్లాసులో వింటున్న పాఠం మన మనస్సుపై ఏ ముద్రా వేయదు. చివరకు ఏమీ జ్ఞాపకం వుండదు. అట్టి సందర్భాలలో మన ఆలోచనలను కట్టడి చేసుకొనే నైపుణ్యాన్ని సంతరించు కోవటానికి కృషి చేయాలి. ప్రప్రథమంగా పాఠ్యాంశంపై ఇష్టాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఆ యిష్టానికి కారణాలను అన్వేషించి వాటిని పారద్రోలడానికి వ్యూహాలను రూపొందించుకోవాలి. పాఠ్యాంశాన్ని ముందుగానే చదువుకొని ఉపాధ్యాయుని వివరణలను మన అవగాహనతో

సమన్వయం చేసుకోవాలి. **తెలియని విషయాలను అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఇతరుల మాటలను వినడం కష్టంతో కూడిన ప్రక్రియ. మాట్లాడటం తేలిక, కాని తక్కువ మాట్లాడి ఎక్కువ వినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనం వుంది. వినే ప్రక్రియ కష్టపడి నేర్చుకోవాలి. ఎక్కువ వినమని రెండు చెవులు, తక్కువ మాట్లాడమని ఒక నోరు వున్నాయి. ప్రకృతి నిర్ణయానికి విరుద్ధంగా మనం ఎక్కువ మాట్లాడి తక్కువ వింటే భంగపడతాము. అందువల్ల మన జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందదు. జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి శ్రద్ధగా వినే నేర్పును కష్టపడి సంతరించుకోవాలి.**

గృహ సమస్యలు

చాలా మందికి వారి గృహ సమస్యలు వారి జ్ఞాపక శక్తిని కుంటు పరుస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతున్న కుటుంబంలోని పిల్లలు అనేక మానసిక ఆందోళనకు గురౌతుంటారు. అట్లాగే తల్లిదండ్రులు తరచూ పోట్లాడుకుంటూ వుంటే పిల్లలు మానసిక సంక్షోభాన్ని అనుభవిస్తారు. కారణ మేమయినా మానసిక సంక్షోభాన్ని అనుభవిస్తారు. మానసిక సుస్థిరత లేనప్పడు క్లాసులో పాఠ్యాంశం అర్థం కాదు. తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తం కాదు. జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి కాదు. **మానసికాందోళనను భరించే నైపుణ్యాన్ని** సంతరించుకొని ఉద్రేక, ఉద్వేగాలకు లోను కాకుండా వుండడానికి కృషి చేయాలి. ఈ ప్రయత్నం ప్రాథమిక దశలో కొంత కష్టమనిపించినా తప్పక కొనసాగించాలి. కొంత కాలానికి మానసిక ఒత్తిడిని ఇముడ్చుకొనే శక్తి వస్తుంది. ప్రతి సన్నివేశానికి అతిగా చలించేవారు తన మెదడు యొక్క శక్తినంతా అప్రాధాన్యత గల అంశాలపై వృధా చేస్తారు.

లక్ష్యాలు - గమ్యాలు

ప్రతి ఒక్కరికి జీవిత లక్ష్యాలు వుంటాయి. ఆ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మార్గాలను ఎంపిక చేసుకుంటారు. లక్ష్యాలు నిర్థిష్టంగా వుంటే అంతర్గత శక్తి మనకు అండగా వుండి మన జ్ఞాపక శక్తిని అబివృద్ధి చేస్తుంది. ఉదాహరణకు డాక్టరు, ఇంజనీరు, చార్టెర్ అకౌంటెంట్, ఐ.ఎ.ఎస్., ఐ.పి.ఎస్. కావాలనే లక్ష్యాలు

గాఢంగా స్థిరపడిపోతే వాటి సాధనకు నిర్విరామ కృషికి వీలుంటుంది. **చిన్న తనం నుండి తమ లక్ష్యాన్ని సాధించుదామనే భావంతో మనో ఫలకంపై విజయ పరంపరల చిత్రీకరణ చేసుకొంటూ వుంటే ఏకాగ్రత, పట్టుదల, శ్రద్ధ, కష్టపడి పనిచేసే స్వభావం అలవడుతాయి.** అప్పడు జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. తమలక్ష్యాలను కార్య విధానాలుగా మార్చి ఆచరణ పెట్టాలి. సమయ పాలనతో కార్య ప్రణాళికలను అమలు జరపాలి. ఒక వేళ ఏకాగ్రత లోపిస్తే వెంటనే తమ లక్ష్య సాధనలో విజయ పరంపరలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవలి. అట్టి సందర్భాలలో ఉత్పన్నమైన ఉద్ధీపన మనో వ్యాకులతను అదుపు చేసి లక్ష్యం వైపునకు నడిపిస్తుంది. తరచు లక్ష్యాలను సాధించినట్లు పగటి కలలు కంటూ వుంటే, ఆ భావం అంతర్ మనస్సుపై గాఢ ముద్ర వేస్తే తప్ప లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి వీలు పడదు. అందువల్ల నిర్ధిష్ట లక్ష్యాలను అతి చిన్న వయస్సు నుండి ఏర్పరచుకోవలి. **దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలను విభజించి ఉప లక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకొని ప్రస్తుత కార్య విధానంగా రూపొందించు కోవాలి. కర్తవ్య సాధనకు అనుకూలంగా వుండే ఆచరణ యోగ్యమైన కార్యక్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.** పథకాలను రూపొందించుకునేటప్పడు ప్రతి ఒక్కరి శక్తి సామర్థ్యాలను ఎవరికి వారే వాస్తవాలకు దగ్గరగా అంచనా కట్టగలగాలి. చాలా మంది తమ శక్తిని ఎక్కువగా అంచనా వేసుకుంటారు. తమ లోపాలను దృష్టిలోకి తీసుకోరు. అప్పడు అవాస్తవిక పథకం తయారవుతుంది. అట్టి లోప భూయిష్ట పథకాన్ని అమలు జరిపేటప్పడు అనుకోని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. తత్ఫలితంగా నిరాశ, నిస్పృహలకు లోనవవలసి వస్తుంది. చివరకు లక్ష్యాలను చేరుకోలేక పోతారు. లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకొనేటప్పడు వాస్తవ దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తే లాభం వుంటుంది.

ఆశావాదం

మన ఆలోచనలు ఆశావాదం వైపు పయనించవచ్చు లేదా నిరాశావాదం వైపు పయనించవచ్చు. ఏక కాలంలో ఈ రెండు ధోరణులు మన ఆలోచనలను ప్రభావితం చేయలేవు. ఈ రెండింటిలోను ఏదో ఒకటి మాత్రమే మనస్ఫురణకు

మెదులుతుంది. ఉదాహరణకు ఆశావాదులు ఉత్సాహంతో సంతృప్తిగా కనిపిస్తారు. ఎన్ని నష్ట కష్టాలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా ఆందోళన చెందక చొరవతో ముందుకు పోతారు. ధైర్యంతో వ్యవహరిస్తారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో క్రొత్త వ్యూహాలను రూపొందిం చుకుంటారు. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకొని చేసిన తప్పను మళ్లీ మళ్లీ చేయకుండా అభివృద్ధి పథంలో పయనించగలుగుతారు. అట్టి సందర్భాలలో వారి మానసిక శక్తి, శరీర దారుఢ్యం వారికి అండగా ఉండి విజయాలను చేకూర్చుతుంది.

మన ఆలోచనలు నిరాశావాదం వైపుకు లాగితే విచారంగా నిరుత్సా హంగా భయాందోళనలకు గురై వ్యవహరిస్తాం. అప్పడు వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలు నేర్చుకోలేము. అందువల్ల చేసిన తప్పను మళ్లీ మళ్లీ చేస్తుంటాము. తత్ఫలితంగా దోషమనస్తత్వంతో క్రుంగి కృశించి పోతాం. అట్టి సందర్బాలలో తరచూ అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అనేక కష్ట నష్టాలకులోను కావలసిన వస్తుంది. **మన ఆలోచనలు నిరాశావాదం వైపుకు మొగ్గుచున్నప్పడు వాటిని గుర్తించి అదుపు చేసే నేర్పును క్రమ క్రమంగా సంతరించుకోవాలి.** ఉదాహరణకు 8 సందర్భాలలో విజయం సాధించి రెండు సందర్భాలలో వైఫల్యం చెందినప్పడు నిరాశావాదులు ఆ వైఫల్యానికే ప్రాధాన్యతనిచ్చి తమ విజయాలను మర్చిపోతారు. వారి మనోఫలకంపై వారి వైఫల్యాలే చిత్రీకరించబడుతాయి. అప్పడు చాలా చికాకుతో వ్యవహరిస్తారు. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకోరు. **నిరాశా నిస్పృహలు వారి శక్తి సామర్థ్యాలను సద్వినియోగం కానివ్వవు. వారి జ్ఞాపక శక్తి కూడా క్షీణించి ఇంతకు ముందున్న సామర్థ్యం కూడా క్రమ క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అసలు సామర్థ్యం పెరగనయినా పెరుగుతుంది లేక తగ్గిపోతుంది.** సామర్థ్యం నిలకడగా ఉండదు. ఆశావాదుల సామర్థ్యం క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల వైఫల్యాలు మనస్సుకి సంక్షోభాన్ని కలిగిస్తున్నప్పడు ఇంతకు ముందు లభించిన విజయాలను గూర్చి మననం చేసుకోవాలి. అట్టి విజయాల నుండి లభించిన సంతోషం, సంతృప్తి, నిరాశను పారద్రోలటానికి ఉపకరణాలుగా ఉపయోగ

పడగలగాలి. ఇట్టి కృషిలో భాగంగా మానసిక సంక్షోభానికి గురి కాక ముందుగానే సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలిగించే సన్నివేశాలను గూర్చి ఆలోచించుకొని ప్రాధాన్యతా క్రమంలో వారి పట్టీలను తయారు చేసుకోవాలి. **ఆలోచనలను నిరాశావాదం వైపు లాగటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలిగించే ఆలోచనలను ప్రవేశ పెట్టి నిరాశను కలిగించే ఆలోచనలను నెట్టి వేయాలి.** ప్రపధమంగా ఈ ప్రయత్నం కష్టమనిపించినా గట్టి ప్రయత్నం చేస్తే తప్పక సఫలీకృతం కావచ్చును.

ఆత్మ విశ్వాసం

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ముఖ్యంగా నిర్ధుష్టమైన లక్ష్యాలు వుండాలి. లక్ష్యాలు వాస్తవాలకు దగ్గరగా ఉండాలి. లక్ష్యాలను సమగ్రంగాను, సంపూర్ణంగాను నిర్వహించాలి. ఆ లక్ష్య సాధనకు అంతర్గతంగా వున్న శక్తి సామర్థ్యాలను సరిగ్గా అంచనా వేయగలగాలి. మన లోపాలను నివారించటానికి కృషి చేయాలి. పరిస్థితుల ప్రభావాన్ని అన్ని దృక్కోణాల నుంచి పరిశీలించాలి. అవసరమైన వనరులను సమకూర్చుకోవాలి. ఒకవేళ వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కొవలసి వచ్చినా ఆ పరిస్థితిని ఎదుర్కొనే మనస్థైర్యం నింపుకోవాలి. వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠం నేర్చుకొని లోపాలను సవరించి మళ్ళీ ప్రయత్నించగలగాలి. పథకాలను తయారు చేసేటప్పుడు ప్రతి అంశాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించి అన్ని వివరాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. కాల పరిమితులను వాస్తవ దృక్ఫథంతో నిర్ణయించాలి. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని తయారు చేసిన కార్యాచరణ పథకాన్ని నిర్ణీత కాల పరిధిలో అమలు జరపాలి. అమలు జరిపేటప్పుడు ఎదురయ్యే అడ్డంకులను ఎదుర్కొనే ఉద్దీపన కలిగి ఉండాలి. అమలులో కొన్ని మార్పులు చేర్పులు అవసరమైతే చేయగలగాలి. అమలు జరిపేటప్పుడు అంకిత భావంతో, ఉత్సాహంతో వ్యవహరించాలి. ఇట్లా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. **జ్ఞాపక శక్తి ఆత్మ విశ్వాసంతో ముడిపడి వుంది. కాబట్టి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోకపోతే జ్ఞాపక శక్తి పెరగదు.**

వివరాల నమోదు కార్యక్రమం

జ్ఞాపక శక్తికి ప్రథమ దశ నమోదు కార్యక్రమం మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోదల్చిన అంశాలను మన మెదడులో నమోదు చేసుకోవాలి. నమోదు చేసుకొనే దశలోనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే మనకు తెలిసిన విషయాలను త్వరగా మర్చిపోతాం. నమోదు చేసుకొనే సందర్భంలోనే శ్రద్ధ తీసుకొని, ఏకాగ్రతలో, తగిన ఉద్దీపనా శక్తిని వినియోగించి శాశ్వతంగా వుండేటట్లు కృషి చేయాలి. **మానసిక, శారీరక శక్తులను సమీకృతం చేసి అంకిత భావంతో కష్టపడి నమోదు చేసు కోవాలి.** కొత్త విషయాలను నమోదు చేసేటప్పుడు ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకంలో వుంచిన సంబంధిత అంశాలతో సమన్వయం చేసి కృషి చేయాలి. వివరాలను సంపూర్ణంగాను, సమగ్రంగాను, సంతృప్తికరంగాను నమోదు చేస్తే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. అందువల్ల ఈ దశలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒక వేళ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతోందనిపిస్తే వివరాలను సరిగ్గా నమోదు చేయటం లేదేమోననే విషయాన్ని పరిశీలించాలి.

జ్ఞాపకాలను పదిల పర్చే విధానం

మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలనుకున్న విషయాన్ని అంతకు పూర్వం తెలిసిని విషయాలతో అనుబంధంగా వుంచితే తేలికగా జ్ఞాపకం వుంటుంది. ఉదాహరణకు హైదరాబాదులో బిర్లా ప్లానిటోరియం నిర్మించారనే విషయం తెలిసినప్పడు, హైదరాబాద్‌లో ఎత్తయిన చార్మినారు వుందని ఇంతకు పూర్వమే మనకు తెలుసు. ఎత్తుతో సారూప్యం కలిగిన చార్మినార్‌ను జతపర్చి బిర్లా ప్లానిటోరియంను కూడా గుర్తు పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే క్రొత్త విషయాలు తొందరగా జ్ఞాపకానికి వస్తాయి. అట్లాగే మన స్నేహితుల పేర్లను కూడా తెలిసిన పేర్లతో క్రొత్త వారి పేర్లను జతపర్చి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో స్నేహితుల మధ్య వున్న సంబంధాలు, వారి అభిరుచులు, వారిని కలుసుకొన్న సన్నివేశాలు లాంటి అనేక తెలిసిన అంశాలతో ముడిపెట్టి జ్ఞాపకం వుంచుకోవచ్చు ప్రతి అంశాన్ని ఇంతకు ముందు జ్ఞాపకం వున్న అంశంతో కలపటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా ప్రథమ దశలోనే

శ్రమ తీసుకొని పొందికగా అమర్చుకుంటే అవసరమయినప్పడు ఆ అంశం చటుక్కున జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. కాగితాలను చిందర వందరగా పెట్టుకొంటే అవసరమయిన కాగితం కొరకు కాగితాల కట్టను మొత్తం తిరగేయాల్సి వుంటుంది. కాగితాలను సంబంధిత ఫైళ్లలో ఒక నియమం ప్రకారం పెట్టుకొంటే అవసరమైన కాగితాన్ని వెంటనే తీయగలుగుతాం. అట్లాగే **మనం జ్ఞాపకం వుంచుకోవలసిన విషయాలు ప్రథమ దశలోనే ఏ అంశంతో ముడిపెట్టాలో ఒక పథకం ప్రకారం నిర్ణయించు కొంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.** జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి మనకు తెలిసిన విషయాలను జాగ్రత్తగా పదిలపర్చే విధానాన్ని ఎవరికి వారే రూపొందించుకోవాలి.

అనవసరమైన అంశాలను మర్చిపోవాలి

జ్ఞాపకంలో వున్న అన్ని అంశాలు మనకు శాశ్వతంగా అవసరం వుండవు. అందువల్ల శాశ్వతంగా జ్ఞాపకం వుండాల్సిన అంశాలను వేరుగా గుర్తించి వాటిని పదిల పర్చటానికి ప్రత్యేకమైన వ్యూహాన్ని చేపట్టాలి. కొన్ని మర్చిపోవలసిన అంశాలను అంచలవారీగా మర్చి పోవాలి. అట్లా మర్చి పోకుండా అవసరమైనవి, అనవసరమైనవి జ్ఞాపకంలో వుంటే అవసరమైన విషయాలు తిరగదోడేటప్పడు కాలయాపన అవుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో అవసరమైన విషయం ప్రాముఖ్యత లేని అంశాల అడుగున పడిపోయి జ్ఞాపకానికి రాదు. ఉదాహరణకు బజారుకు వెళ్లి కొన్ని సరుకులను కొనుక్కొని రావాలనుకుంటే ఆ పట్టీని ఆ పని అయిపోయిన తర్వాత మర్చి పోవాలి. సినిమా చూసినప్పడు ఆ సినిమాలోని ప్రతి సన్నివేశాన్ని గుర్తు పెట్టుకోనవసరం లేదు. మనం ఎన్నో సినిమాలు చూస్తుంటాం. ప్రతి సినిమాలోని సన్నివేశాన్ని గుర్తుపెట్టుకుంటే పాఠ్యాంశాలను గుర్తు పెట్టుకోవడం కష్టం. స్థూలంగా సినిమాను గుర్తుపెట్టుకొని పాఠ్యాంశాలను సూక్ష్మంగా గుర్తు పెట్టుకొనే నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోవాలి. ప్రాధాన్యతను బట్టే అంశాలను గుర్తు పెట్టు కోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎక్కువ అవసరమున్న అంశాలను తరచు

మననం చేసుకొని అడుగున వున్న వాటిని పైకి తీసుకురావాలి. మన అవసరాల మేరకు ప్రాముఖ్యత గల విషయాలను తరచు మననం చేసుకుంటూ వుండాలి. పాఠ్యాంశాలను పరీక్షలకు ముందు ఎంత ఎక్కువ మననం చేసుకొంటే అంత లాభం వుంటుంది.

స్వంతంగా వ్రాయడం

మనకు తెలిసిన విషయాలను స్వంతంగా వ్రాస్తే బాగా జ్ఞాపకం వుంటాయి. ఉదాహరణకు మనకు బాగా తెలుసుననుకొన్న విషయాన్ని వ్రాయటానికి మొదలు పెట్టగానే అనేక అనుమానాలు వస్తాయి. కొన్ని కష్టపడి వ్రాసుకుంటే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మళ్ళీ వ్రాయడానికి శ్రమ పడక్కరలేదు. ఇట్లా ప్రాముఖ్యత గల అంశాలను వ్రాసి, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకొని జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటే పరీక్షలలో మంచి మార్కులు వస్తాయి. పరీక్షలలో ఎంత వేగంగా వ్రాస్తే అంత సమయం ఆదా అవుతుంది. ఎక్కువ ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాయగల్గుతాం. అందువల్ల వేగంగా వ్రాయటం కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజు కొంత సేపు తెలిసిన విషయాలను సొంత భాషలో వేగంగా వ్రాయడం అలవాటు చేసుకుంటే జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. చాలా మంది వ్రాయటానికి బద్దకించి ఇట్టి నైపుణ్యాన్ని సంతరించుకోరు. చివరకు పరీక్షలలో తెలిపిన విషయాలను కూడా సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతారు. పరీక్షలకు ముందు మననం చేసుకోలేనప్పడు విధిగా వేగంగా వ్రాసే అలవాటును కూడా చేసుకోవాలి. చాలా మంది క్లాసులో శ్రద్ధగా పాఠాలు విన్నప్పటికీ, ఇంటి దగ్గర కష్టపడి చదివినప్పటికీ పరీక్షలలో సరిగా వ్రాయలేకపోవడం వల్ల వారి ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు రావడం లేదు. **సొంతంగా వ్రాయడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి కావడంతో పాటు అవగాహన, విషయ జ్ఞానం, భాషా జ్ఞానం, సొంత శైలి, ప్రతి అంశాన్ని విశదీకరించే శక్తి కూడా పెరుగుతాయి. ఇట్లా నిర్మాణాత్మకంగా ప్రతి రోజు స్వంతంగా వ్రాయటానికి కృషి చేస్తే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.**

జ్ఞాపకంలోని అంశాలను వెలికి తీసే పద్ధతులు

మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకున్న విషయాలు మెదడులో వివిధ ప్రదేశాలలో నిక్షిప్తం చేయబడతాయి. ఉదాహరణకు ఒక వ్యక్తిని చూసేటప్పుడు అతని భౌతిక లక్షణాలు మెదడులోని కుడి అర్ధభాగంలో పదిలపర్చబడతాయి. అతని పేరు మెదడులోని ఎడమ అర్ధభాగంలో నిక్షిప్తమవుతుంది. అతనిని మళ్లీ చూడగానే కుడి అర్ధభాగం స్పందించి అతను మనకు పరిచయమున్న వ్యక్తి అని చెబుతుంది. ఆ క్షణంలో మెదడులోని ఎడమ అర్ధ భాగం అతని పేరు కోసం వెతుకుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో పేరు చటుక్కున గుర్తుకు రాదు. కాని కుడి అర్ధ భాగం మాత్రం అతని పూర్వపు చిత్రంతో పోల్చి లావయ్యాడనో, సన్నబడ్డాడనో, వార్థక్యం వచ్చిందనో, ఎత్తుగా పెరిగాడనో మనస్ఫురణకు తెస్తుంది. మన జ్ఞాపక శక్తి అంతకు ముందు తెలిసిన విషయాలను పోల్చుకోవడంలో సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ పేర్లను గుర్తు పెట్టుకోవడంలో అంత సమర్ధవంతంగా పనిచేయదు. అందువల్ల పేర్లను నమోదు చేసేటప్పుడే అదనపు కృషి సల్పి జాగ్రత్త వహించాలి. అట్లాగే చరిత్ర పాఠంలోని ఒక సంఘటన ఎప్పుడు జరిగిందని నాలుగైదు తేదీలు చెబితే సరైన తేదీని తేలికగా చెప్పవచ్చును. కానీ ఫలానా సంఘటన 'ఏ' తారీఖున జరిగిందంటే సరైన సమాధానం చెప్పటం కష్టం. అందువల్లనే ఆబ్జెక్టివ్ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పినంత తొందరగా ఇతర ప్రశ్నలకు సమాదానాలు చెప్పలేక పోతాం. మనకు కొన్ని ముఖ్యమైన తేదీలు గుర్తుంటాయి. ఉదాహరణకు మనం పుట్టిన తేదీ, స్నేహితుల పుట్టిన తేదీ లాంటి అంశాలు మనకు గుర్తుంటాయి. అనగా **మన ప్రాముఖ్యతను బట్టి మన జ్ఞాపకశక్తి మనకవసరమైన సమాచారాన్ని అందించగలుగుతుంది.** అందువల్ల మనకు గుర్తులేని అంశాలు మనకు అంత ప్రాముఖ్యతగలవి కావన్న మాట. మర్చిపోవడం మన అశ్రద్ధ వలనే జరుగుతుంది. మతి మరుపు మన అశ్రద్ధకు చిహ్నం. మతి మరుపు తన సహజ లక్షణం కాదు. మన ప్రాధాన్యతను తెలియపర్చే లక్షణం. మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకొని వున్నప్పుడే కాకుండా నిద్రలో కూడా మన జ్ఞాపక శక్తి సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఉదాహరణకు కొంతమంది కొన్ని గంటలకు నిద్రలేవాలనుకుంటే అన్ని గంటలకు

లేవగల్గుతారు. నిద్రపోయే ముందు మన మెదడును ఎట్లా ఆజ్ఞాపిస్తే అట్లా వ్యవహరిస్తుంది. అనగా **మన జ్ఞాపక శక్తి నిద్రావస్తలో కూడా సమర్థవంతంగా పనిచేయగలదు. దానికి సరైన తర్ఫీదు ఇస్తే ఎంత క్లిష్టమైన పనయినా చేయ గలదు. కొన్ని సందర్భాలలో నిద్రపోయే ముందు అపరిష్కృతంగా వున్న సమస్యను మెదడుకు అప్పచెబితే మనం నిద్రపోయేటప్పుడు ఆ సమస్యను విశ్లేషించి కలల రూపంలో పరిష్కారాన్ని అందిస్తుంది. చాలా మంది శాస్త్రజ్ఞులు ఈ శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతున్నారు.**

పరీక్షల ప్రభావం

జ్ఞాపక శక్తి లోపం వల్ల పరీక్షలలో తప్పతామనే భయం చాలామందిని పీడిస్తుంది. పరీక్షలలో ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిసి కూడా సరిగ్గా వ్రాయలేక పోతున్నారు. ముఖ్యంగా వ్రాసే అలవాటు లేకపోవడం వల్ల ఇట్టి అనర్థాలు వస్తున్నాయి. వేగంగా వ్రాయడం క్రమపద్ధతిలో నేర్చుకుంటే ఇట్టి ఇబ్బందులను నివారించవచ్చు. కొంతమంది ఏవో కొన్ని ప్రశ్నలను ఎదురు చూసి వాటికి సమాధానాలను తయారు చేసుకుంటారు. లేదా ఆ ప్రశ్నలు రాకపోతే కంగారు పడి తెలిసిన ప్రశ్నలకు కూడా సరిగ్గా వ్రాయలేక పోతారు. ప్రతి రోజు ఒక పద్ధతి ప్రకారం అన్ని పాఠ్యాంశాలను చదివితే ఇట్టి అవాంతరాలురావు. కొంత మంది అనేక అంశాలను అవగాహన చేసుకోకుండా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి యాంత్రికంగా ప్రయత్నిస్తారు. చిన్నప్పటి నుండి పాఠాలను అప్పజెప్పడానికి అలవాటు పడ్డవారు యాంత్రికంగా వ్యవహరిస్తారు. ఒక్క అంశాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే తేలికగా గుర్తు పెట్టుకోవచ్చు. కాని అర్థం కాని విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలంటే ఎక్కువ శ్రమ పడాలి. అందువల్ల యాంత్రికంగా కంఠస్తం చేయడం మంచిది కాదు. ఆత్మ విశ్వాసం లేనివారు పరీక్షల సమయంలో భయాందోళనలకు లోనవుతారు. పరీక్షల ముందు రాత్రింబవళ్ళు చదువుతారు. అట్టి మానసిక స్థితిలో ఎంత చదివినా ప్రయోజనం వుండదు. తప్పతామేమోనన్న భయం వారిని వెంటాడుతుంది. తత్ఫలితంగా జ్ఞాపకం వున్న విషయాలను కూడా సరిగ్గా వ్రాయలేకపోతారు. అందువల్ల **నిర్మాణాత్మక పథకం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించు కోవడానికి నిర్విరామ కృషి చేయాలి.**

సవ్యంగా ఆలోచించే విధానం

సవ్యంగా ఆలోచిస్తే (పాజిటివ్ థింకింగ్) సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. అపసవ్యంగా ఆలోచించితే (నెగిటివ్ థింకింగ్) దుష్ఫలితాలను ఇస్తుంది. **మనం ఏ భావాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తామో మన మెదడు కూడా అట్టి ఆలోచనలనే మనకు అందిస్తుంది.** ఉదాహరణకు తప్పక పాసవుతామనే ధైర్యంతో కష్టపడి చదివితే మన జ్ఞాపక శక్తి మనకి అండగా ఉండి సహకరిస్తుంది. **అన్నీ జ్ఞాపకం ఉంటాయనే భావాన్ని పెంచుకుంటూ పోతే జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. మనం ఏ భావాలకు బలం చేకూర్చుతామో, ఏ అభిప్రాయాలకు ప్రాణం పోస్తామో అవి శక్తివంతమైన మన మెదడును నియంత్రిస్తాయి.** తత్ఫలితంగా జ్ఞాపక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. కాని అపసవ్య ఆలోచనలకు లోనై ఆందోళన చెందితే వున్న జ్ఞాపకశక్తి కూడా క్షీణించిపోతుంది.. ఎదురుచూసిన విధంగానే వైఫల్యం చెందుతాం.

ప్రతి ఒక్కరూ సవ్యంగా ఆలోచించే పద్ధతులను అలవర్చుకొని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవాలి. అప్పడే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. మతి మరుపును పారద్రోల గలుగుతాం. ఈ కృషిని ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఒకరి బదులు ఒకరు చేయడానికి వీలులేదు. ఈ ప్రయత్నాన్ని ఎంత త్వరగా మొదలుపెడితే అంత మంచిది.

సవ్యంగా ఆలోచించడానికి పద్ధతులు

మన ప్రవర్తనలో దాదాపు 90 శాతం అంతర్‌మనస్సు ఆధీనంలో వుండి అసంకల్పితంగా జరుగుతుంది. అందువల్ల అంతర్ మనస్సులోని భావాలను మన ధ్యేయం వైపుకు మళ్ళించుకోవడానికి వ్యూహాలను చేపట్టాలి. ఉదాహరణకు స్కూలులో ఒక విద్యార్థితో పోట్లాడేటప్పడు బాహ్య మనస్సు (కాన్షస్) అంతర మనస్సు (సబ్ కాన్షస్) రెండు కూడ ఏకముఖంగా వ్యవహరించి వారి ధ్యేయానికి తోడ్పడతాయి. పోట్లాట ముగియగానే ఇద్దరు స్నేహితులుగా వుండాలని నిర్ణయించుకుంటారు. ఈ నిర్ణయం బాహ్య మనస్సుకే పరిమితమవుతుంది. కాబట్టి ఒకరిని ఒకరు మరల చూసుకొన్నప్పడు వారి అంతర్ మనస్సులోని ద్వేషం వారికంటి చూపులోను, ముఖ కండరాలలోను, అంగ విన్యాసంలోను అసంక

ల్పితంగా బహిర్గతమవుతుంది. వారి బాహ్య మనస్సు నిర్ణయాన్ని అంతర్ మనస్సుకు అందజేయడానికి ఎంతో కృషి చేయాలి. అంతర్ మనస్సులో పేరుకు పోయిన ద్వేషాన్ని అంచల వారిగా తగ్గించాలి. అట్టి కృషిలో భాగంగా నిర్విరామంగా ఎదుటి వ్యక్తిపై ప్రేమా వాత్సల్యాలను కలిగి వుండే బావాలను బాహ్య మనస్సు నుండి అంతర్ మనస్సుకు అందజేయాలి. అంతర్ మనస్సులో వున్న కోపాన్ని బయటకు నెట్టి వేయగలగాలి. ద్వేషం, కోపం స్థానంలో ప్రేమా వాత్సల్యాలను ప్రతిష్ఠింపజేయాలి. ఇది సులభసాధ్యం కాదు. కాని కృషి చేస్తే సాధించవచ్చు. ఇట్లా అంతర్ మనస్సును మన ధ్యేయం వైపుకు తిప్పకొంటే మనకు లాభం కలుగుతుంది. కాని మన ఆలోచనలలో ఎక్కువ అపసన్య (నెగిటివ్ థింకింగ్)గా వుంటే అంతర్ మనస్సు ఆ ధోరణినే స్వీకరిస్తుంది. అందవల్ల నిరంతం సవ్యంగా (పాజిటివ్ థింకింగ్) ఆలోచించటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఎప్పడూ నా జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతోందని ఉత్సాహంతో వ్యహరిస్తే ఆ సందేశాన్ని అంతర్ మనస్సు అందుకొని మనలో నిక్షిప్తమైన భయాందోళనలను బయటికి నెట్టి వేస్తుంది. అట్లాగే నేను శ్రద్ధగా చదవాలి అనే సందేశాన్ని అందిస్తే చదువుకే ప్రాధాన్యతనిచ్చి మిగిలిన ప్రలోభాలకు చోటివ్వవ్వదు. నేను ఉదయాన్నే లేచి చదువుతాను, “నేను వేగంగా వ్రాయగలను”, “నాకు చదినివన్నీ జ్ఞాపకం వుంటాయి”. “నాకు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతోంది” లాంటి సవ్యమైన జ్ఞాపకం వుంటాయి. “నాకు జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతోంది” లాంటి సవ్యమైన ఆలోచనలను నిరంతరం వల్లించుకుంటూ వుంటే రోజు రోజుకు అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది. ఇట్లా నిరంతరం సవ్యంగా వుంటే రోజు రోజుకు అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది. ఇట్లా నిరంతరం సవ్యంగా ఆలోచించటానికి పథకం రూపొందించుకోవాలి. దీక్షతో అమలు జరపాలి. ఆలోచనలు ఒకదారిని, ఆచరణలు ఇంకొక దారిని వెళితే బాహ్య మనస్సుకు అంతర్ మనుస్సుకు సమన్వయం ఏర్పడదు. చివరకు ధ్యేయం నెరవేరదు. అందువల్ల ఆలోచనలకు ఆచరణకు సమన్వయం కుదుర్చుకోవాలి. ప్రథమ దశలో అందుకోగల లక్ష్యాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఆ లక్ష్య సాధనకు పథకాలను తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పథకాలను దీక్షతో అమలు జరపాలి. ఇట్టి నిర్మాణాత్మక కృషి చేస్తున్నప్పడు అపసవ్య ఆలోచన లను దగ్గరకి రానీయకూడదు. ఒకవేళ అప్పడప్పడు అపసవ్య ఆలోచనలు స్ఫురణకు వచ్చినా వాటిని ప్రోత్సహించకుండా మన ధ్యేయాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి. అప్పడు అపసవ్య ఆలోచనలు మనకు అడ్డు రావు. ప్రథమ దశలో ఇట్టి ప్రయత్నం కష్టమనిపిస్తుంది. తరచు అపసవ్య ఆలోచనలు మన దీక్షకు అడ్డు తగులుతాయి. అప్పడు అపసవ్య ఆలోచనలకు చోటిచ్చి వాటిని ప్రోత్సాహ పరచాలనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనేక దురలవాట్లు తాత్కాలిక ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటిని త్యజించటం కష్టమనిపిస్తుంది. మన మెదడుకూడ పూర్వపు అలవాట్లనే ప్రోత్సహి స్తుంది. అన్ని అడ్డంకులను ఎదుర్కోగల ధ్యేయం వుంటే తప్ప సవ్య ఆలోచనలు స్థిరీకరించబడవు. **మన అంతర్ మనస్సులో సవ్యాలోచనలకు గట్టి పునాదులు వేసుకో గలిగితే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి. విజయ పరంపరలు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. ఆ దశలో సవ్యాలచనలే మరిన్ని మించి ఆలోచన లకు కారణభూతమవు తాయి.ఇలా నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేసిన వారందరు తమ లక్ష్యాలను సాధించగాలిగారు.** అభివృద్ధి పథంలో పయనిస్తున్నారు.

నిత్య జీవితంలో మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. మీరు ఎంత కృషి చేస్తే అంత లాభం ఉంటుంది.

ప్రతి ఘటన ముగింపు

ప్రకృతి నిత్య పరిణామశీలి. ప్రకృతిలోని ప్రతి పదార్థం అనుక్షణం రూపాం తరం చెందుతూనే ఉంటుంది. ఆలా మార్పు చెందని పదార్థమంటూ సృష్టిలో లేదనే చెప్పాలి. ఇలాగ ప్రతి వస్తువు విషయంలోనూ పరిణామ క్రియ (రూపాంతరం చెందటం) సృష్టి యొక్క ధర్మం. అయితే మనిషి, ఈ క్రియను అదుపు చేసిగానీ, క్రియను వేగం తగ్గించిగానీ, ఎంతవరకూ వీలైతే అంతవరకూ తను, తన మనుగడకు ఉపయోగించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

ఈ భూమి మీద ఏ పని చేయాలన్నా ప్రతి ఘటనను ఎదుర్కోవలసి వుంటుంది. రోడ్డు మీద ఒక గుండురాయి వుంది. బంతిలా గుండ్రంగా పెద్దగా ఉంది. దాన్ని దొర్లించడానికి ప్రయత్నిస్తే అది ఒక పట్టాన కదలదు. మనం దొర్లించేందుకు చేసే ప్రయత్నాన్ని నిరస్తం చేసే విధంగా వ్యతిరేక దిశలో ప్రతిఘటన శక్తి పని చేస్తుంది. పోనీ ఆ శక్తి మనం యత్నం చేస్తున్న దిశకు వ్యతిరేక దిశలో నిరోధక శక్తి పని చేస్తోంది గదా దాని దిశలోనే కదిలిద్దాం అనుకుంటే అదీ సాగదు. అప్పడు కూడా దాని నిరోధక శక్తి మన దిశకు వ్యతిరేకంగానే వుంటుంది. **దాన్నే సైన్సులోనూ, ఇంజనీరింగులోనూ, ఫ్రిక్షనల్ ఫోర్సు అంటారు. మనం రాతిని దొర్లించ టానికి శక్తి పెంచిన కొద్దీ, దాన్ని కదలనీయకుండా వుంచటానికి ప్రతిఘటన శక్తి కూడా పెరుగుతూ వుంటుంది.** ఆయా పరిస్థితులను బట్టి ప్రతిఘటనా శక్తి నియమితమై వుంటుంది. **ఆ శక్తిని అధిగమించే శక్తి మనం ఉపయోగించ గలిగినప్పడు ఆ రాయి కదలడం ప్రారంభిస్తుంది.** ఆలాగే బజారులో నిలిచి వున్న ఖాళీ బండిని లాగాలన్నా యీ సూత్రమే వర్తిస్తుంది.

మనం మంచి పని చేయదలచుకున్నప్పడు వెంటనే మన ఆలోచనలవల్ల గానీ, ఇతరుల వల్ల గానీ వెంటనే ప్రతిఘటన ఎదురౌతుంది. చేయదలచుకున్న పని మంచిది కాబట్టి ప్రతి ఘటన యొక్క శక్తి పరిమితమైనది గనుక, అంతకు మించిన శక్తితో ఉద్యమించినప్పడు పని ముందుకు సాగుతుంది, ఫలిస్తుంది. కార్యసాధకులు తలపెట్టిన మంచి పనికి అవరోధం కలగగానే ఆశయాన్ని స్ఫురణకు తెచ్చుకుని ఉత్సాహంతో ఉచిత రీతిని ప్రవర్తించి కార్యం సాధిస్తారు.

సాధించాలంటే ఏమి కావాలి?

ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ప్రగతి సాధించాలని కోరుకుంటాడు. ఆ కోరిక జన్మత: సంక్రమించిన హక్కు. దానిని ప్రతి ఒక్కరు ఉపయోగించుకొని జీవితంలో అనుకున్నది సాధించవచ్చును.

1. మీరు పొందవలసిన స్థితిని, ఎన్నుకోవటంలో జాగ్రత్త తీసుకోవలెను.
2. ఆ నిర్ణయాన్ని, ఆచరించటం, గౌరవించటం, పోషించటం, అంతిమ ఫలం పొందేదాకా పట్టు వీడకుండా వుండటం.

3. నిర్ణయించుకున్న స్థితిని పొందడానికి సరైన దిశలో తగినంత మోతాదులో నిరంతర కృషి చేయవలెను.

మానవుడు అనేక దిశలలో పురోగమిస్తాడు. అందుచేత ఆయా దిశలలో లక్ష్యాలు, గమ్యాలు నిర్ణయించుకోవాలి.

పుట్టినప్పడు మానవులు పుణ్యమూర్తులు

పుట్టినప్పడు మనుషులు పుణ్యమూర్తులు. ఎందుకంటే అనేక జన్మాలలో చేసిన పుణ్యఫలం చేతనే మనుజ జన్మప్రాప్తమవుతుందంటారు. అందుచేతనే పుట్టిన వెంటనే ఆ పుణ్యమూర్తులను చూడటానికి వారి బంధువులు, స్నేహితులు, పొరుగువారు ఆ ఇంటికి వస్తారు. ఆ పసిపాపలకు ఇతరులను కష్టపెట్టాలనే ఉద్దేశం వుండదు. అసలు ఏ విధమైన దురాలోచనలూ వుండవు. శ్రద్ధ బుధ్యాత్ములు. అసలు అందరినీ చిరునవ్వుతో పలకరించి పులకరింపజేస్తారు. ఆత్మీయతతో చూస్తారు. స్వలాభమనేదే వుండదు. ఆలా కొంత కాలం గడుస్తుంది.

రెండు మూడు సంవత్సరములు వయస్సు వచ్చేసరికి నాది, మనది అనే జ్ఞానం పెరుగుతుంది పాపలకు. ఆ తర్వాత కొన్ని మంచి గుణాలు, చెడు గుణాలు కూడా ఆ బాలలకు అబ్బుతాయి, దానికి పరిసరాల ప్రభావం కొంత, సంఘ ప్రభావం కొంత, తనలో నుంచి ఉత్పన్నమైనట్టి ఆలోచనలు కొంత ప్రభావం కలిగి వుంటాయి. ఎవరూ చెప్పకుండా, నేర్పకుండా ఆతనిలో జనించే ఆలోచనల ప్రకృతి చాలా విచిత్రమైనది. వారిచేతిలో వున్న వస్తువులను ఇతరులకు ఇవ్వాలనిపిస్తుంది. కొందరికి, మరి కొందరికి యితరుల చేతులోనివి లాక్కోవాలనిపిస్తుంది. కొందరు అందమైన వస్తువులను తినాలని చూస్తారు. తినేవి కాకపోయినా సరే కొందరికి ఎంత మంచి వస్తువులైనా, ఎంత అందమైనవైనా వాటిని పగలగొట్టటమో విరవటమో చాలా యిష్టం. అలా చేసి ఆనందిస్తారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ఇతర ఆలోచనలతో పాటు, స్వతస్సిద్ధమైన ఆలోచనతో అలవాట్లు స్ఫుట రూపం దాలుస్తాయి.

ఐదు సంవత్సరాలు వయసు వచ్చిన తరువాత బడికి వెళ్ళటం మొదలు పెట్టిన తర్వాత గురువుల ద్వారా, స్నేహితుల ద్వారా, పరిసర వస్తువుల ద్వారా,

వ్యక్తుల ద్వారా, తన పరివారం ద్వారా, అనేకమైన విషయాలు, భాషా పదాలు, ఆచారాలు, అలవాట్లు మొదలైనవి అసంఖ్యాకంగా నేర్చుకుంటారు. **ఐదు నుండి పదిహేను సంవత్సరాలలోపు నేర్చుకొనే విషయాలే, మనిషి మొత్తం జీవితంలో నేర్చుకొనే వాటిలో ఎక్కువ భాగం వుంటాయి. ఆ తర్వాత విద్యాభ్యాసం పూర్తయ్యే వరకూ కూడా ఇలా నేర్చుకోవటమనేది కొనసాగుతూనే వున్నా వాటి సంఖ్య సన్నగిల్లుతూ వుంటుంది.**

పదహారు సంవత్సరాల వయసు తర్వాత మనిషి తనలో తాను చూసు కుంటే తను నేర్చుకున్నవన్నీ మంచి చెడుల కలగా పులగమని తెలుసుకుంటాడు. వీలు దొరికినప్పుడల్లా చెడువాటిని, తనలో చోటు చేసుకున్న వాటినన్నింటినీ ఏరి విసర్జిస్తే తనలో మిగిలినవన్నే మంచి అలవాట్లే అవుతాయి. అప్పుడు తను మంచి వాడుగా పరిగణింపబడుతాడు. మంచివాటిని వదులుకొని చెడువాటిని ఇంకా తెచ్చి చేర్చుకుంటే చెడ్డవాడుగా గుర్తింపబడుతాడు. **చెడువాటిని వదులు కోవటం, మంచి వాటిని సేకరించటం ఈ రెండూ కూడా సమాంతరంగా, ఒకే సమయంలో చేపట్టిన వాడు త్వరగా మంచివాడు కాగలడు.**

మానవుని జీవితంలో అనేక రకమైన అలవాట్లు మంచివిగానీ, చెడువి గానీ తనకు తెలిసో, తెలియకో అతనిలో చోటు చేసుకుంటాయి. మంచి వ్యక్తి చేయవలసిన దల్లా చెడు వాటిని విడనాడి, మంచి వాటిని ఉంచుకోవడమనే క్రియ జీవితాంతం కొనసాగుతూనే వుండాలి. తనని తనను తాను పరిశుద్ధుని చేసుకోవటం అనవచ్చు. (సెల్ఫ్ ప్యూరిఫికేషన్) దీనికి స్వయం క్రమశిక్షణ (సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్) చాలా అవసరం. ఈ రెండింటిని అలవర్చుకోవాలి.

జీవిత సాఫల్యానికి పాటించదగిన నియమాలు

జీవితం ఫలవంతం కావాలన్నా, సారవంతం, మూల్యవంతం, మాన్యవంతం కావాలన్నా కొన్ని నియమాలకు లోబడి మనుగడ సాగించాలి, నియమావళి జీవితానికి ఒక అనుకూలమైన, రక్షణ కవచంలా పనిచేసే సరిహద్దులు. ఆ సరిహద్దులోనే నడుచు కోవాలి. ఇది జీవితానాకి చట్రం (ఫ్రేమ్) లాంటిది. శిల్పి ఒక శిల్పాన్ని తయారు చేయదలచినప్పుడు, దాని పొడవు, వెడల్పు, ఎత్తు ముందుగానే నిర్ణయించి

అవకాశాలుముసుగు మనుషుల్లా నిశ్శబ్ధంగా వస్తాయి. మనం అప్రమత్తంగా ఉండి వాటిని ఉపయోగించు కోవాలి. లేకపోతే అంతే నిశ్శబ్ధంగా వెళ్ళిపోతాయి.

తదనుగుణంగా బొమ్మను మలుస్తాడు. అలా చేసినప్పడే బొమ్మ అందాన్ని అందుకొని జనాకర్షకంగా వుంటుంది. అలా కాకుండా కాళ్ళ దగ్గర నుంచీ బొమ్మ చెక్కడం ప్రారంభించి తలదాకా వచ్చేసరికి ఆ రాతిలో చోటు సరిపోకపోవచ్చు. అక్కడి నుంచీ చెక్కటానికి ప్రారంభించాలన్నా, చట్రంఅవసరం. ఆ చట్రం యొక్క మౌలిక కొలతలే బొమ్మ రూపు రేఖలకు ఆధారభూతాలు. అలాగే మన జీవిత శిల్పాన్ని తయారు చేసుకోవటానికి నియమావళి ఏర్పరచుకోవాలి. **నీతి నియమాలు వున్న వాళ్ళ దగ్గరకు ఇతరులు ధైర్యంగా వెళ్ళ గలుగుతారు. ఆలాగే వారు యితరుల దగ్గరకు వెళ్ళినా, వారు కూడా వీరితో నమ్మకంగా, శాంతంగా, ధైర్యంగా వ్యవహరించ గలుగుతారు. నీతి నియమాలు లేని వారితో ఎవ్వరు పొత్తు పెట్టుకోరు**. పొత్తు పెట్టుకున్నా ఎప్పడు ఏమి చేస్తారో అనే అనుమానం అడుగడుగునా వెంటాడు తూనే వుంటుంది. వారి మధ్య నమ్మకం లోపిస్తుంది.. నియమావళి ('బై లాన్' అంటారు) తయారు చేసి దాఖలు చేస్తే కాని, కంపెనీలను కూడా గవర్నమెంటు వారు రిజిష్టరు చేయరు. ఆ నియమావళిని బట్టి ఆ కంపెనీ యొక్క పని తీరును అంచనా వేయగలుగుతారు.

వ్యక్తుల విషయంలో ఎవరికి వారే నియమావళి నిర్ణయించుకోవాలి. చిన్న చిన్న నియమాలతో ప్రారంభించి, క్రమేనా పెద్దవి (అనగా ఆచరించటంలో కష్టం వున్నవి) కూడా లిస్టులో చేర్చుకుంటూ వుండాలి.

నియమావళిని ఎన్నుకున్న తరువాత, దాని ప్రకారం జీవితాన్ని సాగించ టంలో అనేక సాధక బాధకాలు ఎదురవుతాయి. అయినా ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతూ వుండాలి. కొన్ని కొన్ని నియమాల్ని తాత్కాలికంగా ఉల్లంఘించవలసి వచ్చినా, మళ్ళీ వెంటనే ఆ నియమాలను అమలు పర్చటానికి ప్రయత్నించాలే గాని శాశ్వతంగా వదిలేయరాదు.

మరి నియమాలంటే ఏమిటి? ఒక మంచి గుణము గుర్తించి ఆ గుణమును మన జీవితంలోకి చొప్పించేందుకు కావలసిన నిత్య సాధనను గూర్చిన దృఢ సంకల్పం.

ఈ క్రింద కొన్ని నియమాలు :

1. కోపము లేకుండుట
2. భూత దయ
3. సత్య ప్రవర్తన
4. నిష్కపటము
5. పరులను (మనసును, శరీరమును) హింసింపకుండుట
6. ఉత్తమ గ్రంథ పఠనము
7. జ్ఞాన సముపార్జనయందు ఆసక్తి
8. దానగుణం
9. జ్ఞానుల నుండి ఆ జ్ఞానం పొంది ఇతరులకు జ్ఞాన ప్రదానం చేయుట
10. భయము లేకుండుట
11. మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకొనుట
12. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, శరీరము మొదలగు అవయముల (ఇంద్రియ ముల) చర్యలందు నియంత్రణ
13. సద్గుణములు నేర్చుకొనుటకు నిరంతర కృషి
14. త్యాగ బుద్ధి పెంచుకొనుట
15. చాడీలు చెప్పకుండుట, ఇతరుల దోషములను ఎత్తి చూపకుండుట.
16. మృదు భాషణ
17. శాంత స్వభావం పెంచుకొనుట
18. ఏ విషయములందైనా లోలత్వము లేకుండా, సర్వదా నిండు మనస్సుతో నుండుట
19. ఆదర్శ కార్యములు చేయుట
20. దురభిమానము లేకుండుట
21. శరీరమును, శరీరములో అవయవములు, మనస్సు, చిత్తము కూడా శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేట్లు చూచుకొనుట.
22. ఓరిమి పెంచుకొనుట

23. వ్యక్తిత్వ ప్రకాశము పెంచుకొనుట (వర్చస్సులో తేజము పెంచుకొనుట)
24. చంచల స్వభావము వీడుట
25. ఎట్టి సమయములలోనూ ఆత్మ స్థైర్యం వీడకుండుట
26. ఇతరులకు ద్రోహము తలపెట్టకుండుట.

ఇంత పెద్ద పట్టిక చూచి కంగారు పడనవసరం లేదు. కానీ ఇవేమీ కొత్తకాదు. మనం నిత్య కృత్యంలో చూసేవే. వీటిలో మనం కొన్ని అయినా పాటించ గలిగితే మంచి ఫలితాలొస్తుంటాయి. క్రమంగా మిగిలినవి కూడా పాటించే సామర్థ్యం వస్తుంది.

ఇతరులు మనకు చేసిన పని ఏది నచ్చదో అది మనం ఇతరులకు చేయరాదు. ఇతరులు మనకు ఏమి చేస్తే మనకు నచ్చుతుందో అది మనం ఇతరులకు చేయటానికి ప్రయత్నిద్దాం. అంతే చాలు. మరి ఈ మంచి ప్రయత్నానికి పనికి వచ్చే పట్టీయే పైన యివ్వబడింది. అందులో నుంచీ ఎవరికి నచ్చినవి, పాటించదగినవి వారు ఎంచుకొని తర్వాత పెంచుకోవచ్చు. అన్నిటినీ సక్రమంగా సంపూర్ణంగా పాటించ గలిగితే దైవ సమానులవుతారు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి . . .

1. ఒక గొప్ప వ్యక్తిని ఆధారంగా స్వీకరించి, అతన్ని అనుసరించి, అనుకరించి, ఆరాధించి, మంచి గుణాలు అలవర్చుకోవాలి. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనలు, ఆచరణల ఫలితాల శాతం ఆధారంగా ఆదర్శ వ్యక్తి ఎంపిక జరగాలి.
2. **మంచి గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నవాడు గొప్ప వ్యక్తిగా పరిగణింపబడతాడు.** అనాలోచితంగా నిత్యం మంచి పనులు చేస్తూ పొరబాటున ఒక చెడ్డ పని చేసి పశ్చాత్తాపం చెందుతాడు మంచి మనిషి. అయితే అలవాటుగా చెడ్డ పనులు చేస్తూ పొరబాటున ఒక మంచి పని చేసి, దాని నుండి అధిక ప్రయోజనం పొందాలని ఆరాటపడే వాడు చెడ్డ మనిషి.
3. ప్రగతి సాధించకపోవటానికి, ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి ఎదగలేక పోవటానికి కారణం తృప్తి పడటం అనే ముసుగులో ఉన్న అసమర్థత.

4. **ఎదుటి వ్యక్తిపై ఏ పనికీ అకారణంగా ఆధారపడరాదు. స్వావలంబన, స్వయం కృషి, క్రమ శిక్షణ మంచి ఫలితాలనిచ్చును.**
5. మంచి వ్యక్తిగా రాణించి, సమాజంలో విలువలు దిగజారకుండా పాటు పడుట వలన - తన కుటుంబానికి, గ్రామానికి, దేశానికి గర్వ కారణంగా, గౌరవ కారణంగా ప్రకాశిస్తారు. సమాజానికి వినూత్న ఆభరణంగా విరాజిల్లుతారు.
6. **వయస్సుకు తగినట్లుగా పనులు చేయకపోతే అపహాస్యానికి గురౌతారు.**
7. కర్తవ్య నిర్వహణలో ప్రతి ఘటనలు ముందే ఊహించి, వాటిని సమర్థతతో ఎదుర్కొని, పరిష్కరించుట ఉత్తమ కార్యసాధకుని లక్షణం
8. ప్రపంచములో తాత్కాలిక ఆకర్షణ గల వాటి జోలికి పోక, ఆ క్షణంలోనూ, తర్వాతను కూడా మనస్సు, శరీరం, బుద్ధి - ఈ మూడింటికీ సంతోషం కలిగించే వాటినే స్వీకరించాలి.
9. ఖర్చు చేయగల స్తోమతు ఉండి, ప్రాథమిక కనీస అవసరాలకు ఖర్చు చెయ్యకపోవడం లోభత్వం. వాస్తవ అవసరాలకంటే ఏ మాత్రం ఎక్కువ ఖర్చు పెట్టినా అది అనవసర వ్యయం - దుబారా లోభానికి, దుబారాకు సరిహద్దు రేఖే పొదుపు.
10. ఒక వ్యక్తి ఆదాయ వ్యయాల - వృద్ధి (+) హాని (-) లు సమాజంలోని ఇతరులు గుర్తించలేనంతగా ఉండాలి.
11. ఖర్చు చేసే స్తోమతు ఉన్నదని అవసరానికి మించి వ్యయం చేయటం సామాజిక నేరం.
12. తనకంటే ఉన్నత స్థితిలో ఉన్న బంధువులతో, మిత్రులతో పోల్చుకుని గృహ యజమాని, కుటుంబ సభ్యులు, అనాలోచితంగా, విచ్చలవిడిగా ఖర్చుచేసి, అప్పులు పాలై, నవ్వుల పాలు కాకూడదు.
13. మన సంస్కృతి సంప్రదాయ పరిరక్షణకు పాటు పడాలి- ముఖ్యంగా ఉమ్మడి కుటుంబ జీవన విధానం, పవిత్రమైన వివాహ వ్యవస్థ, తల్లితండ్రుల సంతానం మధ్య గల వాత్సల్య గౌరవాలు, సోదర సోదరీమణుల అనుబంధం, భార్యా భర్తల ప్రేమానురాగాలు అంతరించకుండా కృషి సల్పాలనే ఆకాంక్ష. ఈ విలువలు నశిస్తే, భావి జీవితం దుర్భరమౌతుంది.

14. ప్రేమ వివాహాలు - నిర్ణయాలు ఏర్పరచుకున్న తర్వాత కారణాలు వెతుక్కునే కంటే, కారణాల ప్రాతిపదికపై నియమాలు, నిర్ణయాలు తయారు చేసుకొనుట మంచిది.
15. ఆశలకూ, శక్తి సామర్థ్యాలకూ మధ్య ప్రయత్నమనే వంతెన ఉన్నది. దానిని ఎక్క గల్గినవాడే ఎప్పడూ సుఖ పడతాడు.
16. వైఫల్యాలు రెండు రకాలు. ఆలోచించకుండా పనిచేస్తారు కొందరు. పని చెయ్యకుండా ఆలోచిస్తారు కొందరు.
17. కాలం అద్దం లాంటిది. అంధయుగమైనా, స్వర్ణయుగమైనా అది మన ప్రతి బింబం. మురికి కాల్వమీద, ముసలితనం మీద, అసత్య జగతి మీద మహోదయం వికసించదు. సాహసికాని వాడు జీవన సమరానికి, స్వర్గానికి పనికిరాడు.
18. ఎవరి మీదా ఏ విషయంలోనూ ఆధారపడకుండా అన్ని విషయాలలోనూ, **అన్ని వేళలా, అందరికి , నిస్వార్ధ బుద్ధితో సహాయం చేసే వాడిని గొప్ప వ్యక్తి అనటం సమంజసం.**
19. మానసికారోగ్యం కోసం, మంచి ఆలోచనలను చేయటం, మంచి విషయా లను గురించి మాటాడడం, మంచిని అనుసరించటం, మంచి వారితో స్నేహం, సత్సంగం మొదలైనవి చేయాలి. ఆస్థికులైతే తీర్థయాత్ర, పురాణ పఠనం, శ్రవణం, భజనలు మొదలైనవి మానసికారోగ్యానికి ఎంతైనా సహకరిస్తాయి. నాస్తికులకు, త్యాగ పురుషులకు ప్రయోజనకరమైన యోచనలు చేయటం లాంటివి ఉపకరిస్తాయి. ఇంకా ఉపయుక్తమైనవి మీరు ఆలోచించ గలుగు తారు.
20. బుద్ధికి సంబంధించి ఆరోగ్యం. బుద్ధికి న్యాయాన్యాయ విచారణ శక్తి, యుక్తాయుక్త జ్ఞానము మొదలైనవి స్వంతంగానే స్వయం సిద్ధమై వున్నాయి. మనము మన బుద్ధిని అడిగినా, అడగకపోయినా మనం చేసే పనులలో మంచేదో, చెడ్డేదో సలహాలను ప్రతి నిత్యం ఇస్తూనే వుంటుంది. సజ్జనులు దాన్ని ఆలకించి సలహాలను పాటిస్తారు. దుర్జనులు బుద్ధి యిచ్చే సలహాలను వినరు, ఒక వేళ కొన్ని కొన్ని సమయాలలో విన్నా పాటించరు.

21. మన ఊహలకు, లక్ష్యాలకు ఒక రూపమిచ్చి వాటిని సాధించటానికి నిరంతరం సాధన చేయాలి. ఈ ప్రయత్నంలో ఎంత చిన్న ఫలితం పొందగలిగినా మంచిదే. నిరాశ చెందరాదు. ఎంత చిన్న ఫలితమైనా అది అమూల్యంగా భావించాలి. దాన్ని అలవర్చుకోవాలి కూడా. అది ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించేందుకు ఎంతగానో దోహదమిస్తుంది..
22. గొడుగు వర్షాన్ని ఆపలేకపోవచ్చు. కానీ వర్షంలో తడిసిపోకుండా రక్షణ ఇస్తుంది. ఆలాగే ఆత్మ విశ్వాసం విజయాన్ని తెచ్చి పెట్టకపోవచ్చు. కానీ విజయపథంలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను అధిగమించగల శక్తిని ఇస్తుంది.

ఎవరు గొప్ప వ్యక్తులు :

1. ఎవరి ఆలోచనలకీ ఆచరణలకీ మధ్య వ్యత్యాసం తక్కువగా ఉంటుందో వాడు గొప్ప; అంతకంటే
2. ఎవరి ఆచరణలకీ అంత్య ఫలితాలందుకోవటానికి మధ్య వ్యత్యాసం తక్కువ ఉంటుందో వారు గొప్ప; అంతకంటే
3. ఎవరి ఫలితాలకూ ప్రజాదరణకూ మధ్య వ్యత్యాసం తక్కువగా ఉంటుందో వారు గొప్ప.

జీవిత ధ్యేయ సాధన :

జీవితధ్యేయ సాధనకు మనస్సు, శరీరం, బుద్ధి సమన్వయ పరచి సమర్ధ వంతంగా ఎదగాలి. అవి ఎదుగవలసిన తీరుకు ఉదాహరణ. . .

మనం సాధారణంగా పల్లెలలో ఎద్దుబండి చూస్తూ వుంటాం. అందులో మూడు ముఖ్య భాగాలున్నాయి. ఎద్దు, కర్రతో చేయబడిన బండి, మనిషి. మనిషి అంటే మనసు గలవాడు. ఆలోచించగలవాడు. ఈ మూడింట ఏ ఒకటైనా మిగతా రెంటినీ స్వంతంగా నడపగల సామర్థ్యత కలిగివున్నాయి. బండిని నడిపే మనిషి అలసట చెంది నిద్రించినా, లేక బండిలో లేకున్నా ఎద్దు స్వతంత్రించి తానే స్వంతంగా బండిని అలవాటైన మార్గంలో నడపగలదు, లాగ గలదు. మునిసిపాలిటీ ఎద్దు చెత్త కుప్పల వద్ద ఆగుతుందని, గానుగెద్దు గుండ్రంగా తిరుగుతూ వుంటుందనీ, హాస్యోక్తులు కూడా పలుకుతుంటారు. మరియు నిత్య

కార్యక్రమంగా మిల్లుకు చెఱకుతోలే ఎడ్లు, నిత్యం పొలంలోకి వెళ్ళే ఎడ్లూ, స్వంతంత్రంగా, చోదకుని ఆజ్ఞలు అవసరం లేకుండానే సక్రమంగా గమ్యానికి బండిని చేర్చగలవు.

అలాగే కర్రతో చేసిన బండి కూడా వాలుగా వున్న దారిలో వున్నప్పడు ఎద్దునూ, మనిసిని కూడా స్వంతంత్రంగా వడి వడిగా లాగగలుగుతుంది. మూడవది - మనిషి అప్రమత్తుడై ఎడ్లను సక్రమమైన పద్ధతిలో సురక్షితమైన దారిలో నడపటం జరుగుతుంది.

అయితే బండియే ఎద్దును, మనిషిని లాగినప్పడు దుర్ఘటనలకు దారి తీసే అవకాశాలు మెండు. లేక ఎద్దు బండినీ లాగినప్పడు అంత ప్రమాదం లేక పోయినా పూర్తిగా ప్రమాదం లేదని చెప్పలేము. పైగా వాంఛించిన గమ్యానికి చేరుట అనేది కూడా అనుమానమే. కాని మనిషే మిగతా రెండింటినీ నడిపి నప్పడు బండి సురక్షితంగా సమయానికి గమ్యం చేరుతుంది.

మన శరీరం కూడా కొయ్యబండిలాగానే కొన్ని సమయాల్లో స్వతంత్రించి ప్రవర్తిస్తూ వుంటుంది. మనసు సరే సరి. కోతి లాగానో, పొగరు బోతు గుఱ్ఱం లాగానో తన యిష్టం వచ్చినట్లు సంచరిస్తుంది.. దీనిని ఎద్దుబండిలోని ఎద్దుతో పోల్చవచ్చు. బుద్ది మాత్రం ఎద్దు బండిలోని మనిషిలాగా, శరీరాన్ని, మనస్సునూ అధీనంలోకి తీసుకొని వాటిని సురక్షితంగా సమయానికి, ముందుగా నిర్ణయిం చిన గమ్యానికి చేర్చగల సామర్థ్యత కలిగి ఉంది.

అందుచేత మనిషి యొక్క లక్ష్య సాధన అతని బుద్ధి బలంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. లక్ష్య సాధనకు ముఖ్యమైనది బుద్ధి, దాని తర్వాత మనసు, చివరికి శరీరమని తెలుసుకోవాలి. ఎద్దు బండి సంగతిలో శ్రేష్టత చోదకునికే వున్నా మిగతా రెండూ లేక పోతే నడక వుండదు. అలాగనే మనిషి విషయంలో కూడా శ్రేష్టత బుద్ధికి వున్నప్పటికీ, అడుగు ముందుకు పడాలంటే మిగతా రెండంశాలూ మనసు, శరీరం కూడా అనివార్యమైనవే, వాటి సహకారం కూడా వుండి తీరాలి. అందుచేత శరీరం, మనసు, బుద్ధి బలంగా వుంటేనే గాని లక్ష్యసాధన జరగదు. ఈ మూడూ కలిసి ఉమ్మడిగా ఏ కార్యక్రమం తలపెట్టినా, అప్పటి పరిస్థితులలో, అత్యుత్తమ ఫలం పొందడానికి వీలుంటుంది. దీనినే త్రికరణ శుద్ధి అంటారు. ప్రతి పనీ అలా చేయగలిగిన వాడు కృతకృత్యుడై గొప్పవాడౌతాడు.

శంకరయ్య జీవితానుభవాలు - సందేశం

శంకరయ్య ఒక రోజు ఉదయం ప్రతి రోజు కంటే ఒక గంట ఆలస్యంగా ఆరు గంటలకు నిద్ర లేచాడు. ముందు రాత్రి జరిగిన సంఘటన బాధించేదే అయినా తను బాధపడలేదు. కానీ ఎందుకో రాత్రి పడుకొన్న తర్వాత జ్వరం వచ్చినట్లుంది. నిద్ర లేవగానే ఒళ్ళంతా నొప్పులు. గంపెడంత సంసారంలో బతుకు తున్నా ఓంటరి జీవితమైపోయింది. ప్రేమ, ఆప్యాయతలుంటే పెద్దల పట్ల, దేవుని పట్ల గౌరవం, భయభక్తులుంటాయి. ఇప్పుడు భౌతిక సుఖాలు, సంపదలు తప్ప ప్రేమా ప్యాయతలకు, స్నేహాలకు, బంధుత్వాలకు విలువ లేకుండా పోయింది.

గత రాత్రి మనవరాలి జన్మదిన వేడుక జరిగింది. ఒక పద్ధతి ప్రకారం మాత్రమే పిలవటం వలన ఇంటి ఆవరణలో జరిగినా శంకరయ్య హాజరు కాలేదు. తన కుటుంబ సభ్యులు కూడా పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. కాకపోతే మనవరాలిని ఆశీర్వదించాలని మనస్సులో గాఢంగా ఉంది. వేడుక పూర్తి అయిన తర్వాత మనవరాలు కేకు తీసుకుని తాతయ్య దగ్గరికి వచ్చింది. అప్పుడు అక్షింతలు వేసి ఆశీర్వదించి తృప్తి చెందాడు.

శంకరయ్య పోక పోవడానికి కూడా ఒక బలమైన కారణం ఉంది. అంతకు మూడు వారాలకు ముందు శంకరయ్య దంపతుల వివాహం 50వ వార్షికోత్సవం జరిగింది. తన సంతానము, వారి పిల్లలు అందరూ సంతోషంగా పాల్గొన్నారు. కాని ఒక్క కొడుకు, కోడలు మాత్రము రాలేదు. వారి సంతానమే ఈ జన్మదిన వేడుక జరిగిన మనుమరాలు. ఈ కాలం పిల్లలకు కోపం రావడానికి పెద్ద కారణాలు అవసరం లేదు. ఏదైనా చెప్పదగిన, చెప్పవలసిన మాటలు పెద్దలుగా వారికి చెబితే చాలు, వారికి కోపమొచ్చేస్తుంది.

శంకరయ్యకు ఇప్పుడు 80 ఏళ్ళ వయసు ఆయన రాయల సీమలో ఒక పల్లెటూరులో జన్మించాడు. చాలా బీద కుటుంబం. వీరు ముగ్గురు మగ, ముగ్గురు ఆడ సంతానం. శంకరయ్య ఆఖరి సంతానం. రెండెకరాల మాగాణితో వచ్చే ఆదాయంతో సంసారం నడిచేది. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, కోత పనులు కూడా చేసేవాడు. ఈయన ఎదిగి హైస్కూలు చదువులు ఆరంభించేటప్పటికే

తోబుట్టువులకు పెండ్లిండ్లయి అత్తగారింటికి వెళ్ళిపోయారు. రెండెకరాల మాగాణి హరించుకుపోయింది. అన్నలు కూడా పెద్దగా చదువుకోలేదు. వారూ పెండ్లిండ్లు చేసుకొని భార్యలతో వెళ్ళిపోయి బ్రతుకు తెరువు చూసుకున్నారు. ఆడపిల్లలు పెండ్లిండ్లు పూర్తయిన కొద్ది కాలానికే తండ్రి పరమపదించాడు. తల్లి చేతుల కష్టం మీదే ఇల్లు జరగాలి. శంకరయ్య చదువు సాగాలి. సాదారణ భోజన వసతులకు ఇబ్బంది లేకపోయినా హైస్కూల్ చదవుకు ప్రయాణ, పుస్తకముల ఖర్చులకు కష్టమయ్యేది. రైల్లో ఒక గంట ప్రయాణం చేసి తరువాత మూడు మైళ్ళు నడచి స్కూలుకు వెళ్ళవలసి వచ్చేది. ఆ గ్రామంలో శంకరయ్యతో పాటు పదిమంది స్కూలుకు వెళ్ళేవారు. మరొక అమ్మాయి కూడా ఉండేది. శంకరయ్యతో పాటు ఐదుగురు ఈ గుంపులో బీదవారు. అప్పడు స్కూలు ఫీజు నెలకు మూడు రూపాయలు. రైలుకు నెలకు మూడున్నర రూపాయలు పాస్ తీసుకోవలసి ఉండేది. ఈ ఐదుగురు మాత్రం రైలు పాసు తీసుకొనే వారు కాదు.

వేరే గ్రామాల నుంచి వచ్చే మరి కొంత మంది ఇదే పరిస్థితిలో ప్రయాణించేవారు. ఆ రైల్వే స్టేషన్‌లో మొత్తం 70 వరకు స్కూళ్ళకు, కాలేజీలకు వెళ్ళేవారు. అందులో రైల్వే ఉద్యోగుల పిల్లలు, పాసు తీసుకొనే స్థోమత ఉండేవారు హాయిగా ప్రయాణించే వారు. టికెట్ లేకుండా ప్రయాణించే వారు ఎప్పడు ఏ సమస్య వస్తుందోనని భయంతో ప్రయాణించేవారు. రైల్లో సాధారణంగా వచ్చే టికెట్ పరిశీలించేవారు (టి.టి.ఇ.లు) విద్యార్ధులను టికెట్ అడిగేవారు కాదు. వారు వచ్చినప్పడు లేచి నమస్కరించితే సరిపోయేది.

ఈ టి.టి.ఇ.లకు కేటాయించిన సెక్షన్లకు వారి డ్యూటీలు ఉంటాయి. వీళ్ళను వేరే సెక్షన్లకు మార్చినప్పడు కొత్త టి.టి.ఇ.లు వచ్చినప్పడు సమస్యలుంటాయి. టికెట్ లేని విద్యార్ధులను వదలరు. ఇప్పడు బోగీ నుండి బోగీకి వెళ్ళడానికి మధ్యలో దారి ఉన్నట్లు అప్పడు ఉండేది కాదు. కానీ ఒకే బోగీకి మధ్యలో 2,3 విభాగాలు చేసుండేవి. ఒక్కొక్క విభాగానికి విడివిడిగా తలుపులుండేవి. ఒక విభాగం నుండి ఇంకొక విభాగంలోకి పోవాలంటే రైలు నడిచేటప్పడు బోగీ బైట నుండి ఫుట్ బోర్డు నుండి పక్కనున్న ఫుట్ బోర్డు మీదకి దాటుకుని వెళ్ళేవారు. అది ఒక

సాహసక్రియే. కొందరు విద్యార్థులు కొందరు టి.టి.ఇ.లు ఆ విధంగా దాటుకునే వారు. బోగీ నుండి బోగీకి మారాలంటే, రైల్లో నుంచి క్రిందకు దిగి మరలా ఎక్కవలెను. టికెట్ లేని విద్యార్థులు వారి స్నేహితుల దగ్గర వారి పుస్తకములు, టిఫిన్ క్యారియర్స్ ఇచ్చేసి టి.టి.ఇ.ల నుంచి తప్పించుకుంటూ ప్రయాణించేవారు.

కొంతమంది కొత్త టి.టి.ఇ.లు టికెట్ లేని విద్యార్థులను పట్టుకోవడం ఒక సవాలుగా తీసుకునే వారు. విద్యార్థులు ప్రయాణించే 15 కి.మీ. దూరంలో మధ్యలో ఎక్కడనుకుంటే అక్కడ రైలు ఆపేసి విద్యార్థుల వెంబడి పడేవారు. ఒకొక్కప్పడు స్పెషల్ స్క్వాడ్ టి.టి.ఇ.లు వచ్చేవారు. డీప్ కటింగ్‌లో రైలు ట్రాక్ ఉన్నచోట రైలు ఆపేసే వారు. విద్యార్థులు దిగి పారిపోలేరు. రైలుకు అటు ఇటు ఎత్తైన మట్టి గడ్డలుంటాయి. లేదా రైలు స్టేషన్‌లో రైలు ఆగిన వెంటనే రైలుకు రెండు వైపులా అంటే ఫ్లాట్ ఫామ్ వైపు, అవతల వైపూ, టి.టి.ఇ.లు వరుసగా నిలబడి టికెట్ లేని వారిని పట్టుకునే వారు. అలా దొరికిన వారిని రైలు వెళ్ళే వైపు దగ్గరున్న జంక్షన్‌లో రైల్వే న్యాయస్థానంలో ప్రవేశపెట్టి అపరాధం వేయించే వారు. చాలా మంది విద్యార్థుల వద్ద డబ్బులుండేవి కావు. ఆ రోజు వారిచ్చిన గడువులోపు చెల్లించకపోతే జైలు కెళ్ళాలి. అందరూ ఉన్న పైసలు సర్దుకుని, నానా తంటాలు పడి అపరాధ రుసుము చెల్లించేవారు. అప్పడప్పడు స్టేషన్ మాస్టరు ముందుగా తెలుసుకొని ఫలానా టి.టి.ఇలు వస్తున్నారనో, స్పెషల్ స్క్వాడ్ వస్తుందనో చెప్పేవారు. అప్పడు విద్యార్థులు స్కూలుకు మానేసి ఇంటికి వెళ్ళి పోయేవారు. ఇదే విధంగా శంకరయ్య ప్రయాణం ఆరు సంవత్సరాలు కొనసాగింది.

స్కూలు జీవితం

పై చెప్పిన ప్రయాణ ప్రయాసలన్నీ అప్పడప్పడు జరిగేవే గానీ ప్రతి రోజూ జరిగేవి కావు. రైల్వే స్టేషన్‌లో రైలు ఆగిన వెంటనే స్కూలుకు వెళ్ళే మూడు మైళ్ల దారి పట్టేవారు. ఆ హైస్కూల్లో సమారుగా 900 నుండి 1000 మంది విద్యార్థి, విద్యార్థినులు ఉండేవారు. అందరూ ఒకే చోట చేరి మూకుమ్మడిగా ప్రార్థన చేసేవారు. ఆ సమయానికి ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు హజరు కావలెను. కాబట్టి ఆలస్యం కాకుండా చేరుకోవడానికి వడివడిగా నడుస్తుంటారు.

సుమారుగా 5 నుండి 10 మంది వరకు గుంపుగా నడిచేవారు. కాబట్టి కాలక్షేపం కొరకు ఒక్కో రోజు ఒక్కో విషయం మీద వాదనలు, విశ్లేషణలు, జోకులు, పొడుపు కథలతో శ్రమ తెలియకుండా సాగేది.

ఒక రోజు . . .ఆంగ్ల పదము వాడకుండా తెలుగే మాట్లాడవలెను అని నియమం పెట్టేవారు. ఒప్పందం చేసుకున్న సభ్యులలో ఎవ్వరైనా మాట్లాడేటప్పడు ఆంగ్ల పదం వాడితే. . . ఇంకొక సభ్యుడు ఆ పదానికి సరైన తెలుగు పదం చెప్పి మొట్టికాయ వేసేవాడు.

1. ఆ పదాలు . . రైల్వే స్టేషన్ . . . ధూమశకట లేదా పొగ బండి ఆగే చోటు
2. రైల్వే . . .ధూమ శకటం వెళ్ళే దారి
3. రైలు బండి . . . ధూమ శకటం లేదా పొగబండి (అప్పడు ఆవిరి ఇంజన్లు నడిచేవి. వాటికి సీమ బొగ్గు వేసి ఇంజనులో మండించేవారు. అందువలన పొగవచ్చేది.)
4. టీ. . . తేనీరు.
5. కాఫీ. . . చెట్టుగింజల పొడితో తేనీరు బదులు చేసి తాగే పానీయం (మనకు తెలిసిన అన్ని భాషల్లోను 'కాఫీ' అనే అంటారు.
6. సినిమా . . . వెండితెర

ఈ విధంగా ప్రత్యేకంగా అడిగే పదాలు కాకుండా, సాధారణంగా మాట్లాడేటప్పడు ఆంగ్ల పదాలు వచ్చేసేవి. ఈ ఒప్పందానికి నియమించిన సమయం వరకు ఇది కొనసాగేది. కొన్ని ప్రశ్నలు. . . ప్రశ్న వేసే వ్యక్తి సమాధానం తెలుసుంటేనే వేయాలి.

1. ప్రపంచంలో అందమైనదేది? దైవ సృష్టి
2. ఒక పురుషుడికి అందంగా కనబడే స్త్రీ ఎవరు ? తన భార్య
3. ప్రపంచములో అన్నిటికన్నా వేగమైనదేది? మనస్సు

ఈ విధమైన ప్రశ్నలకు పలు రకాల జవాబులు చెప్పేవారు. సరైన జవాబు ఎవ్వరు చెప్పలేనప్పడు, ప్రశ్న వేసిన వ్యక్తి చెప్పి మిగిలిన వారికి మొట్టి కాయ వేసేవారు. చిన్న చిన్న నోటి లెక్కలు. . . .

1. ఒక రోడ్డుకు ఇరు ప్రక్కలా రెండు చెట్లున్నాయి. రెండు చెట్ల మీద కొన్ని పక్షులున్నాయి. ఒక చెట్టు మీద పక్షి అవతల చెట్టు మీద కెళ్ళితే ఈ చెట్టు మీది కన్నా రెండింతలవుతాయి. ఆ చెట్టు నుంచి ఈ చెట్టు మీదికి ఒక పక్షి వస్తే రెండు చెట్ల మీదా సమానమవుతాయి. ఒక్కొక్క చెట్టు మీద ఎన్ని పక్షులున్నాయి.

1. చెట్టు 5		2వ చెట్లు 7
4	1	8
6	1	6

2. ఒకడు దారిలో నడచిపోతుంటే ఒక ముత్యాల దండ దొరికింది. అందులోని ముత్యాలు ఇద్దరు, ముగ్గురు, నలుగురు, ఐదుగురు, ఆరుగురు పంచుకుంటే ఒక ముత్యం మిగిలిపోతుంది. ఏడు మంది పంచుకుంటే అందరికి సమా నం గా సరిపోతాయి. ఆ దండలోని ముత్యాలు ఎన్ని? 301

పొడుపు కథలు :

1. రెండు చేతులున్నాయి. ఎత్తలేడు, నాలుగు కాళ్ళున్నాయి. నడవలేడు. అతిధులు వస్తే మర్యాదలు చేస్తాడు . . . ఎవరు? కుర్చీ
2. సుర సుర కత్తులు . . . సుగంధపు మత్తు. . . రాజులు మెత్తురు. . .రాణులకిత్తురు? మొగలి పువ్వు.
3. పక్షిగాని పక్షి పిల్లలకు పాలిచ్చి పెంచుతుంది? గబ్బిలం. గబ గబా చెప్పాలి :

    1. కుచ్చూ పట్టుకుచ్చు, పట్టు పచ్చ పట్టు
    2. గంప గంగప్ప

ఈ విధంగా సాగేది విద్యార్థుల ప్రయాణం. ఈ గుంపులో 6వ తరగతి నుండి 11వ తరగతి వరకు ఉండేవారు. సాయంకాలము వెళ్ళేటప్పుడు ఎవరికి వారు రైల్వే స్టేషనుకు వెళ్ళి ఆరు గంటల రైలుకు అందుకునే వారు.

హైస్కూలు - విద్యార్థులు

హైస్కూలున్న ఆవరణ సుమారుగా 40-50 ఎకరముల విస్తీర్ణములో కట్టబడినది. తూర్పు వైపు రోడ్డులో మంచి గేటు ఉంది. ఉత్తరం వైపు ఖాళీ స్థలం ఎక్కువగా వదిలి ఉత్తరం వైపు ఫుట్ బాల్ హాల్, ఇతరములకు ఆట స్థలముగా

వదిలిపెట్టారు. దక్షిణము వైపు క్రీడా వస్తువులు ఉంచుటకు, క్రీడలకు సంబంధిం చిన ఆఫీసు. వాలీబాల్ కోర్టు, నైరుతి మూలకు దగ్గరగా మరుగుదొడ్లు ఉన్నాయి. వున్న విశాల భవనంలో క్లాసులకు స్థలం సరిపోక పోవడంతో పడమర వైపు, దక్షిణ వైపు బోదతో కప్పిన పూరిండ్లు నిర్మించారు. అందులో 6,7,8వ తరగతులు నడిపే వారు. దక్షిణము వైపు విశాలమైన చోటు ఉండేది. ఆ స్థలం చుట్టూ ఫెన్సింగు, చుట్టూ పెద్ద చెట్లు. మెయిన్ గేటు దగ్గర నుండి రోడ్డుకు ఇరు వైపులా పెద్ద చెట్లుతో చాలా ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉండేది.

ఎత్తైన ముఖ్య భవంనంలోనికి తూర్పు వైపున ఉన్న గేటు దాటగానే పెద్ద హాలు, ఆ గోడలకు చుట్టూ దేశ నాయకుల, ఇతర ప్రముఖ వ్యక్తుల బొమ్మలు ఉండేవి. హాలుకు ఉత్తరం వైపు సైన్సు ప్రయోగశాల, దక్షిణం వైపు ప్రధానోపాధ్యాయుల ఆఫీసు, అటునుంచి ఉత్తర, దక్షిణ, పడమర వైపు క్లాసు రూములు, మధ్యలో పూల తోట వుండేవి. ప్రశాంత వాతావరణమే కాకుండా స్కూలు చాలా క్రమశిక్షణా యుతంగా ఉండేది.

శంకరయ్య చదివే రోజుల్లో మన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో హైస్కూళ్లు పది కిలో మీటర్ల కన్నా తక్కువ దూరములో ఉండేవి కావు. ప్రాథమిక స్కూళ్లు కూడా కొన్ని గ్రామాలకు 2,3 కి.మీ దూరముండేవి. హైస్కూలు ఒక పట్టణంలో నడిపినా కూడా చుట్టు ప్రక్కల గ్రామాల నుంచి వచ్చే విద్యార్థులు 80 శాతం వరకు ఉంటారు. సరాసరి స్కూలుకు చుట్ట ప్రక్కల నాలుగు వైపుల నుంచి గ్రామాలలోని విద్యార్థులు ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరము నుండి వచ్చేవారు. ఈ స్కూలు విద్యార్థుల సంఖ్య 900 నుండి 1000 వరకు ఉండేది. 6వ తరగతి నుండి 11వ తరగతి (ఎస్.ఎస్.ఎల్.సి) వరకు ఉండేవి.

అన్ని వందల మంది స్కూల్లో చదువుతున్నా గానీ, 25,30 మంది విద్యార్థులు మాత్రమే స్కూలులో ఉపాధ్యాయులతో సహా అందరికి తెలిసి ఉంటారు. వీరు వివిధ విభాగాలలో ముఖ్య పాత్రధారులుగా ఉంటారు.

1. బాగా చదివి మంచి మార్కులు సంపాదించేవారు.
2. పోటీ వ్యాసాలలోను, ఉపన్యాసాలలో పాల్గొనేవారు.

3. క్రీడలలో పాల్గొనేవారు.
4. వాద ప్రతివాదాలు చేస్తూ పదిమందిని ఆకట్టుకునేవారు.
5. ధైర్యంగా తన గురించి, తనతోటి వారి గురించి ఉపాధ్యాయుల వద్ద, ఇతరుల వద్ద ధైర్యంగా మాట్లాడేవారు.
6. అమ్మాయిలను, ఉపాధ్యాయులను ఏడిపించేవారు.
7. ధనిక వర్గం వారి పిల్లలు
8. ఉన్నతాధికారుల పిల్లలు, రాజకీయ నాయకుల పిల్లలు
9. సరాసరి మార్కులు తెచ్చుకున్నా, అన్ని వర్గాలతో కలసి ఆల్ రౌండర్‌గా ఉండేవారు.
10. కళాకారులు

మన కధానాయకుడు శంకరయ్య పై తొమ్మిదో వర్గానికి చెందినవాడు. ఆకారం కూడా బాగానే ఉంటాడు. మానవ సహజ గుణం అసూయ,. శంకరయ్యను కొన్ని విషయాల్లో అంటే లాంగ్‌జంప్, హైజంప్, పరుగు పందెం మరియు కొన్ని బల ప్రదర్శనలలో సవాలు విసురుతుండువారు సరదాగా! స్కూల్లో ఆక్జిలరీ కాడెట్ కోర్సు (ఎ.సి.సి.) ఉండేది. కాలేజీల్లో నేషనల్ కాడెట్ కోర్సు (ఎన్.సి.సి.) ఉండేది. అందులో గోవిందు . . . కమాండరుగా కృష్ణారెడ్డి వింగ్ కమాండర్‌గా శంకరయ్య, మరో వింగ్ కమాండర్‌గా ఎన్నికైనారు. ఈ శిక్షణ మొత్తము రక్షణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జరిగేది. శిక్షణే గాకుండే కొత్త ప్రాజెక్టులలో, ప్రజా సంబంధ పనులలో శ్రమదానం కూడా చేయించేవారు. వ్యక్తిగత సామర్థ్యాలు హైయర్ **ఫామ్స్ నుండే బయటపడుతుంది.**

స్కూల్లో నాయకుల ఎన్నిక పార్లమెంటు నిర్వహణ

ఆ రోజుల్లో ఒకటవ తరగతి నుండి యస్.యస్.యల్.సి. వరకు డిటెన్షన్ పద్ధతి ఉండేది. పాసు మార్కులు రాకపోతే పై తరగతికి పంపేవారు గాదు. ఏ తరగతిలో తక్కువ మంది పాసవుతారో ఆ క్లాసు టీచర్‌కు మెమో ఇచ్చేవారు.

ఇప్పటి వలె విద్యార్థుల సంఘాలు ఉండేవి కావు. స్కూలు ఫీపుల్ లీడర్ (యస్.పి.యల్.) ను ఎన్నుకునే వారు. ఇది ప్రతి సంవత్సరం జరిగేది. స్కూలులోని

విద్యార్థులందరిని స్కూలు ఆవరణలోనే మీటింగు ఏర్పాటు చేసేవారు. సాధారణంగా యస్.పి.యల్. అభ్యర్థి యస్‌యస్.యల్.సి. వారే పోటీ పడేవారు. 10వ తరగతి వారికి కూడా అవకాశముండేది. దీనికి పోటీ పడేవారు ఎక్కువ మంది ఆమోదించేవారే వుంటారు. స్నేహాభావం కలవారుగా వుండేవారు. స్కూలు ఆవరణలోనే మీటింగు ఏర్పాటు చేసేవారి పేర్లను ప్రకటించేవారు. పోటీ వున్న ఒక్కొక్కరి పేరు ప్రకటించగానే వరుసగా కూర్చున్న విద్యార్థులు చేతులు ఎత్తేవారు. ఆ విధంగా ఎక్కువ మంది ఆమోదం పొందిన వారు ఎన్నికయ్యేవారు. మరియు ప్రతి తరగతికి / విభాగమునకు ఒక నాయకుణ్ణి ఎన్నుకునేవారు.

కొంత కాలపరిమితిలో స్కూలు పార్లమెంటు సమావేశం నిర్వహించేవారు. ఎస్.పి.ఎల్. ప్రధానమంత్రి మిగిలిన ఎన్నుకున్న సభ్యులు, క్లాసు లీడర్లు మినిష్టర్లుగానూ, మెంబర్లుగానూ ఉండేవారు. మినిష్టర్లకు స్కూలుకు సంబంధించి, విద్యార్థులకు సంబంధించి సంక్షేమ కార్యక్రమ విభాగాలు (శుభ్రత, క్రీడలు, తోటలు, ఇతరములు) అప్పజెప్పేవారు. పార్లమెంటు నిర్వహించినప్పుడు ప్రధానమంత్రి ఇప్పుడు అభివృద్ధికి తీసుకున్న చర్యలు, తీసుకోవలసిన చర్యలు చెప్పి సభ ప్రారంభించేవారు. ఇతర సభ్యులు కూడా వేరే విషయాల మీద మాట్లాడేవారు. కొంత మంది వారి సమస్యలను లేచి నిలబడి అడిగేవారు. కొందరు పేపరు మీద వ్రాసి ఇచ్చేవారు. సంబంధ వ్యక్తులతో, ఉపాధ్యాయులతో ఎస్.పి.ఎల్ మాట్లాడి సమస్యలు పరిష్కరించేవాడు.

ఆ సభ నిర్వహించేటప్పుడు కొంత మంది ఉపాధ్యాయులు కూడా ఒక ప్రక్కన కూర్చొని గమనిస్తూ ఉండేవారు. దీనివల్ల విద్యార్థులు చాలా విషయాలు తెలుసుకోవడమే గాక, ధైర్యంగా అందరిలో మాట్లాడే అలవాటు ఏర్పడేది.

ఏ విధమైన రాజకీయ సంబంధాలు విద్యార్థులకు గానీ, ఉపాధ్యాయులకు గానీ ఉండేది గాదు. ఎన్నికల్లో పోటీకి నిలబడిన నాయకుల సొంత మనుషులు ప్రచారానికి వెళ్ళేవారు.

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచం: ఇప్పటి విద్యార్థులు ఒక్కొక్క రాజకీయ పార్టీకి ఒక్కొక్క విద్యార్థి సంఘాలు రాజకీయ పార్టీ పేరుతోనే తెలుస్తున్నాయి. చదువుకన్నా కొందరి విద్యార్థులు రాజకీయాలకు ప్రాముఖ్యతనిస్తున్నారు. అందువలన చాలామంది విద్యార్థుల చదువులు పాడవుతున్నాయి.

ఉన్నత విద్య - కొలువులు

1950 దశాబ్ధంలో ఒక గ్రామానికి ఒక పట్టభద్రుడు ఉండడం అరుదే. పట్టణాలకు దగ్గరున్న గ్రామాలు, పట్టణంలో నివాసమున్న వారికే ఉన్నత చదువులు చదివే అవకాశముండేది. కాలేజీ చదవాలంటే కాలేజీ హాస్టల్లో ఉండడం లేదా ఆ పట్టణంలో కాపురం పెట్టడం. కాబట్టి సామాన్యులకు ఉన్నత విద్య శక్తికి మించిన పనే!

కానీ ఆ రోజుల్లో హైస్కూల్లో చదువు పూర్తి చేసిన వారు గానీ, ముందే 8,9,10 చదివి స్కూలు మానివేసిన వారు గాని స్వతంత్ర్యంగా ఏ వృత్తి అయినా ఎన్నుకొని ధైర్యంగా, సామర్థ్యంతో బతక గలిగేవారు. ఎక్కువగా గ్రామాల నుంచి వచ్చి చదివిన వారో, శ్రమ జీవుల పిల్లలో ఎక్కువ మంది వుండేవారు. ఇటువారికి బాల్యం నుండే శ్రమించేతత్త్వము, ఓర్పు సహజంగా ఉండేవి. అంతకన్నా ముఖ్యంగా తన కుటుంబంలోనూ, తన చుట్టూ ఉన్న వారి కుటుంబాలలోని వారి కష్ట సుఖాలు చూసి జీర్ణించుకుని బతుకు విలువ తెలుసుకుంటారు. కాబట్టి ఆ తక్కువ చదువు కూడా వారు బతకడానికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

ఆ రోజుల్లో ఎవరి స్తోమతు మేరకు వారు చదువుకోనేవారు. స్వచ్ఛంద సంస్థలు, బీదవారిని చదివించే దాతలు చాలా వరకు ఉండేవి కావు. ప్రభుత్వ ఉపకారవేతనాలు మాత్రం ఉండేవి. గ్రామాల నండి వచ్చే విద్యార్థులు 5,6 కిలోమీటర్లు నడచి వచ్చి, స్కూల్లో చదువుకొని వెళ్ళేవారు. గ్రామాల్లోని మోతుబరి రైతులు, వ్యాపారుల పిల్లలు స్కూలున్న పట్టణంలోనే కాపరముండేవారు. వీరికి చదువుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉండేది. కానీ కొంత మంది మాత్రమే చదివే వారు. మిగిలిన వారికి డబ్బులు ఖర్చుకు దారాళంగా అందుట మూలాన సినిమాలు, పేకాట, స్కూలు ఆట స్థలంలో ఎక్కువ సమయం వృధా చేసేవారు. ఇటువంటి వారంతా ఒక గుంపు చేరి తోటి విద్యార్థులను, ఉపాధ్యాయులను, ఆటపట్టించేవారు. ఇటువంటి వారు చాలా మంది పై చదువులకు వెళ్లలేదు. చాలా వరకు స్వగ్రామాలకు వెళ్లి వ్యవసాయములో స్థిరపడటం, మోతుబరి రైతు పిల్లలుగా ఉంటే రాజకీయ నాయకులతో స్నేహం చేసి త్రాగుడుకు, జల్సాలకు అలవాటు పడి జీవితాన్ని పాడుచేసుకున్నారు.

బాగా చదివి మంచి మార్కులు తెచ్చుకున్న వారు, రైల్వేలో, తాలూకా ఆఫీసులలో గుమస్తాలుగానూ, ఉపాధ్యాయులుగానో స్థిరపడ్డారు. కొంతమంది డిప్లమో ఇంజనీర్లుగాను, ముగ్గురో, నలుగురో ఇంజనీరింగ్ పట్టా పుచ్చుకున్నారు, ఇద్దరు డాక్టర్లయ్యారు.

సరాసరి మార్కులు తెచ్చుకొని వారికి శ్రద్ధ వున్న మిగతా రంగాలపై కూడా ప్రయత్నించేవారు. హైస్కూలు విద్య పూర్తయిన తరువాత వివిధ మార్గాలలో స్థిరపడడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. తక్కువ స్థాయి ఉద్యోగులు భవిష్యత్ దృష్టిలో పెట్టుకుని శ్రమ కోర్చుకుని చేసే పనులు మొదలగు మార్గాలు వెతుక్కుంటారు. వీరి మీద కుటుంబ పరిస్థితుల వత్తిడులు కూడా ఉంటాయి. మన కథా నాయకుడు శంకరయ్య ఈ గ్రూపునకు చెందినవాడే. ఇతను 18వ సంవత్సరము నుండి పలు ప్రాంతాలలో, పలు ఉద్యోగాలు, వృత్తులు చేపట్టి తన 25వ ఏట స్థిరపడి వివాహం చేసుకున్నాడు. ఈ వయసుకే జీవితానుభవం చాలా వచ్చింది. మనోధైర్యం బాగా పెరిగి, స్థిర చిత్తం ఏర్పడింది.

శంకరయ్య బాల్యం నుండి బీద కుటుంబ పరిస్థితులలో చాలీ చాలని తిండి గుడ్డలతో అవస్థలు భరించినా ఎప్పడూ బాధపడే పరిస్థితులు, దిగులు పడాల్సిన పరిస్థితులు కలుగలేదు. అన్ని ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొని, జయాప జయాలతో సమాజములో ఒక గౌరవప్రదమైన స్థాయి సంపాదించిన తరువాత మనస్థాపాలు, దిగులుకు ఆస్కారం కలుగుతూ వుంది. తనకు గానీ, తన సంతానానికి గానీ కుటుంబ విషయాలు గానీ, జరుగుబాటు విషయం గానీ ఎవ్వరికీ బాధ లేదు, దిగులు లేదు.

వివాహ బంధాలు - శంకరయ్య అనుభవము

అయితే ఈ మనస్థాపాలకు కారణాలేంటి? వయసు పాతికేళ్ళు దాటిన తరువాత పెండ్లిండ్లు, కోడండ్లు , మరో కుటుంబం నుండి రావడము, భార్యను, భర్త, భర్తను భార్య మనోభావాలను అర్థం చేసుకోలేక పోవడం, తన కుటుంబ పద్ధతులు, సంస్కృతి అర్థం చేసుకోలేకపోవడం, పెద్దల మాటలు అర్థం చేసుకోలేక పోవడం, పిల్లల పెంపక విధానాలు, మానవతా విలువలు, క్రమ శిక్షణ పాటించక

పోడము, వీటికి కొంత అమాయకత్వము, అహంకారంతోడు కావడంతో కుటుంబంలో ప్రశాంతత లేకుండా పోతుంది. ఈ పరిస్థితులే శంకరయ్య బాధపడడానికి, మన స్థాపనకు కారణం అవుతున్నాయి.

అమ్మాయిలు : కోడళ్ళు సమ్మతంతోనే అత్తగారింటికి కాపురం చేయడానికి వస్తారు. ఒకరి సంస్కృతి అర్దం చేసుకొని కుటుంబ సభ్యులను అర్థం చేసుకొని ఆ కుటుంబంలో కలిసి పోవాలంటే ఓర్పుతో బాధ్యతగా ప్రవర్తించాలి. ఆ ఇంటి వ్యకులతో ప్రేమతో ఆప్యాయతతో మసలు కొని, వారి వద్ద నుండి ప్రేమ, ఆప్యాయతలు పొందేటట్లు నడుచుకోవలెను. మనకు నచ్చని విషయం జరిగినప్పడు తొందర పడకుండా కొంత సమయం వేచి చూస్తే అర్ధమవుతుంది. ఆ కుటుంబ సభ్యులలో కొందరు మనకు తొందరగా దగ్గరవుతారు. ఓదార్పు కొరకు అటువంటి వారితో మనసులో మాట చెప్పకోవలెను. వారు ఇంకొకరి గురించి చెడ్డగా చెప్పినా, రెచ్చగొట్టే సలహాలిచ్చినట్లయితే పాటించకూడదు, అటువంటి వారి దగ్గర ఎప్పడూ మనసు విప్పి మాట్లాడకూడదు. కొంతమంది కోడళ్ళు అత్తగారింటి విషయాలు అమ్మతో, తోబుట్టువులతోనో చెబుతుంటారు. చాలా ఎక్కువ మంది ఓర్పుతో సర్దుకొని అత్తగారింటి వారితో కలసి పోయే ప్రయత్నం చేయమని చెప్తరు. నీవు వాళ్ళు చెప్పినట్లు చేయవద్దనో, ఒప్పకోవద్దనో చెప్పి అమ్మాయి మనసులో విషబీజాలు వేస్తారు. వీరికి తెలియని వయసు, వారు అహంకారంతోనో, కక్షతోనో, అమాయకత్వంతోనో చెప్పేది విని కాపురాలు చెడగొట్టుకుంటున్నారు. ఆ కుటుంబంలో సమస్య వచ్చినా, మనసులో మాట చెప్పకోవాలన్నా భర్తతో పంచుకోవడం అన్నిటికన్నా ఉత్తమం. ఎవరేమి చెప్పినా, ఏమి చేసినా స్వతహాగా, విచక్షణా జ్ఞానంతో ఆలోచించాలి. ఎంత ఎక్కువ చదువు కున్నా, అమ్మగారింట్లో ఎంత హోదా ఉన్నా అహంకారంతో మసలు కోకుండా నిన్ను నిన్నుగా గుర్తించేవరకు వినయంగా, ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో మసలు కోవలెను. పెండ్లయిన ప్రతి ఒక్కరికీ జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన మలుపు. ఎన్నో ఒడిదుడుకులకు తట్టుకుని ఓర్పుతో, నేర్పుతో మంచి జీవితం ఆరంభానికి పునాది వేయాలి. ప్రేమ, ఆప్యాయతలకు లొంగని వారు ఉండరు, సాధ్యం కాని కార్యం ఉండదు. క్రూర జంతువులు కూడా లొంగుతాయి.

1. ఉదాహరణ:

తొమ్మిది 8ని లాగి చెంపకాయ వేసింది. . . ఏడస్తూ 8 నన్నెందుకు కొట్టావని? అడిగింది.

నువ్వు నా కంటే చిన్న అందుకే కొట్టా. . .

వింటూనే, ఎనిమిది 7ని బలంగా ఒకటిచ్చింది. 9 చెప్పిన కారణమే చెప్పకొంది. అలాగే ఏడు 6ని, ఆరు 5ని , ఐదు 4ని, నాలుగు 3ని, మూడు 2ని, రెండు 1ని చెంపకాయ వేశాయి.

1కి క్రింద '0' ఉంది. 1 మాత్రం అలా చేయక ప్రేమగా '0'ని తన పక్కన ప్రేమగా నిలబెట్టుకుంది. 1 విలువ 10 అయిపోయింది.

ఇప్పడు భయపడడం 9 వంతైంది. . . .

జీవితంలో ఎవరో ఒకరు ప్రక్కన నిలబడాలి. (వారెవరన్నది ముఖ్యం కాదు. భుజం తట్టి చెయ్యి వేసే వారు వుండాలి. అనుబంధాన్ని మించిన విలువ జీవితంలో లేదు.)

2. ఉదాహరణ :

పూర్వం ఇటలీలో ఒక గ్రామంలో నివసిస్తున్న ఒక దంపతుల జంటకు ఒక్కగానొక్క కూతురు రీటాకు పెండ్లి చేసి అత్తగారింటికి పంపారు. త్వరలోనే తనకు తన అత్తకు సరిపోదని తెలుసుకుంది రీటా.

వారిద్దరి మనస్తత్వాలు పూర్తిగా విరుద్దం. ఒకరి అలవాట్లు ఒకరికి నచ్చేవి కావు. రీటాను తన అత్త ఎప్పడూ కోప్పడుతూ ఉండేది. రోజులూ, వారాలు, నెలలూ గడిచినా వారిద్దరి వాగ్యుద్దాలు పెరుగుతూనే వున్నాయి గాని తరగడం లేదు. ఇద్దరి మధ్యలో అవస్తపడుతున్నాడు భర్త జాన్.

ఆ గ్రామం సాంప్రదాయం ప్రకారం అత్తమాట కోడలు శిరసావహించాలి. అదే వూళ్ళోవుంటున్న తన తండ్రి మిత్రుడు వాట్సన్ దగ్గరగా వెళ్ళి తన కష్టాల్ని చెప్పకుంది. వాట్సన్ ఆ ఊళ్ళోని నాటు వైద్యుడు చివరకు అసలు విషయాన్ని బయటపెట్టింది రీటా. తన అత్త పీడ విరగడ చేసుకొనేందుకు ఏదైనా విషం ఇమ్మని అడిగింది.

వాట్సన్ కొంతసేపు ఆలోచించి నేను నీకు సహాయం చేస్తాను. కానీ నేను చెప్పినట్లు వినాలి. రీటా సరేనంది. వాట్సన్ లోపల గదిలోకి వెళ్ళి కొన్ని మూలికలు తీసుకొని వచ్చాడు. వాటిని రీటాకు ఇస్తూ “తొందరగా పని చేసే విషం అయితే అందరికీ నీ మీద అనుమానం వస్తుంది. అందుకని ఆలస్యంగా పనిచేసే మూలికలను ఇస్తున్నాను. ప్రతి రోజు పసందైన భోజనం వండేటప్పడు అందులో ఒక్కొక్క మూలిక వేస్తూ వుండు. ఇవి క్రమంగా మీ అత్త శరీరంలో విషాన్ని నింపుతాయి. ఆ తరువాత నీ కష్టాలు తీరుతాయి. నిన్నెవరు అనుమానించకుండా ఉండటానికి మీ అత్తతో ప్రేమగా ప్రవర్తించు. ఆమె ఏది చెబితే అది చేయి. వాదన పెట్టుకోకు ఆమెను ఒక మహారాణిలాగా ఆదరించు అని చెప్పాడు.

రీటా చాలా సంతోషపడింది. వాట్సన్ ఇచ్చిన మూలికలు తీసుకొని ఇంటికి త్వరత్వరగా వెళ్ళింది. తన అత్తను చంపే ప్రణాళికను అమలు చేసేందుకు వారాలు, నెలలు గడిచాయి. రీటా తన అత్తకు మంచి వంటకాలు చేస్తూ అందులో ఆ మూలికలు వేస్తూ వడ్డిస్తోంది. ఎవ్వరికీ అనుమానం రాకుండా ప్రవర్తించాలని వాట్సన్ ఇచ్చిన హెచ్చరికను ఎప్పడూ గుర్తుంచుకొంటోంది. అత్త చెప్పిన పనులన్నీ చేస్తోంది. ఆమెను తల్లిలాగా చూసుకొంటోంది.

చూస్తుండగానే అరు నెలలో గడిచాయి. ఇంట్లో వాతావరణం పూర్తిగా మారిపోయింది. అత్తా కోడళ్ళలా కాకుండా తల్లీ బిడ్డల్లా వుండసాగారు. తన కోడలంత మంచి కోడలే వుండదని రీటా అత్త అందరికీ చెప్పసాగింది.

ఇంతలో ఒక రోజు అత్తకు కడుపునొప్పి వచ్చి మూలుగుతూ పడుకొంది. రీటా బాగా భయపడి పోయింది. వెంటనే వాట్సన్ దగ్గరకు పరుగెత్తుకొని వెళ్ళి కాళ్ళమీద పడి తన అత్తను బ్రతికించమని బ్రతిమలాడసాగింది. “ఆమె ఇప్పడు నన్ను కన్న తల్లిలా చూసుకొంటోంది. ఆమె చావడం నేను చూడలేను. మీరిచ్చిన విషానికి విరుగుడు ఇవ్వండి” అని రోదించింది.

వాట్సన్ రీటాను తల నిమురుతూ నవ్వుతూ అన్నాడు “లేమ్మా రీటా, నిజానికి నేను విషమూలికలు ఇవ్వలేదు. మీ అత్తకు ఏమీ కాదు. అసలు విషం ఇంతకు ముందు నీ మనస్సులో ఉండేది. కానీ ప్రేమ ఇప్పడు విషాన్ని విరిచేసింది. అందుకే నీవిప్పడు హాయిగా వున్నావు” అన్నాడు.

మనము ఇతరుల పట్ల ఏలా వ్యవహరిస్తే, మన పట్ల వారు కూడా ఆలాగే ప్రవర్తిస్తారు. "ఎవరైతే ఇతరులను ప్రేమిస్తారో వారు ఇతరులచే ప్రేమించబడుతారు" అని చైనా సామెత.

అబ్బాయిలు :

"పెండ్లంటే నూరేండ్ల పంట" అని పెద్ద లంటారు. అటువంటి గొప్ప పవిత్ర బంధాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలెను. దీనికి పురుషుడే ముఖ్యంగా బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. పురుషుడు ఇటు తన ఇంట్లో మనుషులను, భార్యను, భార్యతరపు వారిని సంబంధాలు సమతుల్యంగా నడిపించే బాధ్యత తీసుకోవలసి వుంటుంది. రెండు కుటుంబాల మధ్య వారధులు భార్యాభర్తలు, కనీసం ఒక సంవత్సరకాలం ఆ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అందరూ మన చర్యలను, ఆలోచనలను అర్థం చేసుకుంటారు. అట్లా లేని యెడల చిన్న చిన్న అపార్థాలకు దారితీసి, బంధువర్గంలో కలతలకు కారణమై, అది భార్యా భర్తల మధ్య కూడా అపార్థాలకు దారి తీయవచ్చును.

వివాహం తరువాత పెండ్లి కూతురు తన సుఖమయ, ఆనందమయ జీవితానికి, జీవిత రక్షణకు భర్తమీద నమ్మకముతో కొత్త ఆశలతో అత్తగారింట్లో అడుగుపెడుతుంది. అవి భర్త సూక్ష్మంగా అర్థం చేసుకొని, బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తిస్తూ భార్యకు భర్త మీద విశ్వాసం కలిగేట్లుచూడవలెను. భార్య తెలివి, డబ్బు, చదువు ఎంత వున్నా స్వచ్ఛమైన మనసుతో వినయ విధేయతలతో సిగ్గు, బిడియంతో భర్త చెంతకు చేరుతుంది. చిన్న పిల్లలను కోపం చేసుకున్నా, వారు ఆనందించేట్లు చేసినా మన మీద మంచో చెడో ఒక అభిప్రాయం ఏర్పరుచు కుంటారు. అది జీవితాంతం కొనసాగిస్తారు. ఇప్పుడు కొత్త పెండ్లి కూతురు విషయంలో కూడా అదే జరుగుతుంది. తరువాత ఎవ్వరూ మార్చలేరు. శృంగార విషయంలో కూడా శక్తి, యుక్తులన్నీ ఉపయోగించి భార్యను తృప్తి పరచాలి, స్వర్గం చూపించాలి. స్త్రీలకు జీవితంలో మిగిలిన విషయాలకన్నా ఇది చాలా ముఖ్యం.

వ్యతిరేక పరిస్థితుల్లో ఏం చేయాలి?

ప్రతి ఇంట్లో అందరూ ఒకేలా వుండరు. అలాగని ఏ ఒక్కరూ అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ ఒకేలా స్పందించరు. జీవిత భాగస్వాముల్లో కూడా అంతే. తప్పకుండా ఇద్దరిలో ఒకరికి శాంత స్వభావం తప్పనిసరి. పరిస్థితి ఇబ్బందిగా మారక ముందే, పరిస్థితి చేయి దాటి నలుగురు మన గురించి మాట్లాడుకునే సమయం ఆసన్నం కాకముందే, ఆలుమగలు జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. అందుకు దివ్య ఔషధం. . . సర్దుకు పోవడం.

దంపతుల్లో ఒకరికి కోపం వచ్చిందంటే అందుకు కారణాలు చాలా ఉండవచ్చు. సాధారణంగా చీటికి మాటికి, ప్రతి చిన్న విషయానికి కోపం రావడం అసహజం. పరిస్థితులు భరించలేనివి అయినప్పుడు మాత్రమే అలా జరుగుతుంది. కోపం వచ్చిన విషయాన్ని పక్కనుంచి, ఆ మానసిక పరిస్థితి ఎందుకొచ్చిందో ఆలోచించాలి. ఎదుటి వ్యక్తి చర్యకు ప్రతి చర్య అసలు వుండకూడదు. శాంత స్వభావంతో వారిని అర్థం చేసుకోవాలి. దానితో సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

భార్యాభర్తలకు ముఖ్యమైన సలహా. . .

భార్యాభర్తల మధ్య విభేదాలు వచ్చి, కోపతాపాలకు గురైనప్పుడు ఇద్దరికి మధ్య మధ్యవర్తిని రానీయకూడదు. తల్లి, తండ్రి కూడా జోక్యం చేసుకోకూడదు. అమ్మాయిది తప్పని అబ్బాయికి, అబ్బాయిది తప్పని అమ్మాయికి చెప్పి, వారిని వారిని సపోర్టు చేస్తున్నట్లు నటించి రెచ్చగొడతారు.

కాబట్టి ఇంటి విషయాలు మూడో వ్యక్తికి చెప్పకూడదు. ఓర్పుతో ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తే, కొంతకాలానికి సర్దుకుంటారు. "భార్యలు యువకులకు గృహిణులు, మధ్య వయస్కులకు స్నేహితులు, వృద్ధులకు నర్సులు."

వైరుధ్యం వేరు , విరోధం వేరు . . .

వ్యక్తుల మధ్య ఎన్నో వైరుధ్యాలుంటాయి. భావాలు, అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు విభిన్నంగా ఉంటాయి. అయితే కొందరు వీటిని వ్యక్తం చేసే తీరు భిన్నంగా వుంటుంది. ఈ వైరుధ్యాలను విరోధంగా చూడటం తగదు. అభిప్రాయాల్లో తేడా వున్నంత మాత్రాన ఆ ప్రభావం బంధంపై పడకూడదు. అందుకే

మధ్యమార్గాన్ని అనుసరించాలి. ఎదుటి వారు చెప్పే దానిలో ఎంత సత్యం వుందో గ్రహించాలి. మీ అభిప్రాయాన్ని మరో మారు క్షుణ్ణంగా వివరించాలి. తప్పంటే సవరించుకోవాలి. అంతేగాని గొడవకు దారి తీసేలా మాట్లాడకూడదు.

మన వివాహ వ్యవస్థ :

మన హిందూ సంస్కృతి ప్రపంచంలోనే చాలా గొప్పది. మన సంస్కృతిలో స్త్రీలకు, వివాహ బంధానికి చాలా విలువనిస్తాము. మన సంస్కృతిలో మానవ మనుగడకు ఎన్నో నియమ నిబంధనలున్నాయి.

వివాహంతో వధూవరుల జీవిత యాత్ర ఆరంభమవుతుంది. కుటుంబ నిర్మాణానికి పునాది ఇదే. 'నేను, నాది' అనే దశకు యువతీయువకులను నడిపించేది పెండ్లే. ఈ కొత్త అనుబంధంతో ఉభయులకూ సుఖ సంతోషాలే కాదు, బరువు బాధ్యతలు కూడా తెలుస్తాయి. సమాజానికి సూక్ష్మరూపం కుటుంబం. ఆ కుటంబానికి తొలి మెట్టు వివాహమని పెద్దలు చెప్పారు. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే పాశ్చాత్త శాస్త్రవేత్త 'బోపెన్‌హర్' పెండ్లి కాకపోతే సంతోషం లేనట్లే అని కుండలు బద్దలు కొట్టినట్లు చెప్పారు.

వివాహ ప్రక్రియతోనే మనిషి ఎదుగుదల వుంటుంది. సంతృప్తి, సహకారం, సాంఘిక భద్రత, గౌరవం. . . అన్నీ అదే ఇస్తుంది. ఆలూమగలు అలా అలా చివరి దాకా కలసి ఉండటంలో ఒక సంస్కారం, ఒక సందేశం, ఒక స్ఫూర్తి మనం చూడగలం.

వివాహంతో మాత్రమే స్త్రీ, పురుషులు పరిపూర్ణులవుతారని చెప్పింది ఋగ్వేదం. పెండ్లనేది ఒక నియమమని, ఆదర్శమని, సర్వతోముఖ ప్రగతికి కారణమని శాస్త్రాలన్నీ చాటుతున్నాయి. దాంపత్య ధర్మం వల్లనే సమాజ జీవనం ఆరోగ్యకరంగా సాగుతుంది. వ్యక్తిగతంతో పాటు వృత్తి సంబంధ పురోగతి సుసాధ్య మవుతుంది. ఇల్లు, పుత్రులు, పౌత్రులు, కోడళ్లు, సేవకులు, ఇంకా అనేక మందితో ఇల్లు నిండిపోయినా భార్యలేని ఆ ఇల్లు గృహస్తునికి శూన్యంగానే వుంటుంది. గట్టి బంధానికి నమ్మకమే శరణ్యం. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మితే. . . జీవితంలో సగం విజయం పొందినట్లే. జీవిత భాగస్వామి నమ్మకాన్ని కూడా పొందితే. . . ఇద్దరూ సంపూర్ణ విజేతలైనట్లే. నాలుగు అక్షరాల మాట నమ్మకము. దాంపత్యం ఓ భవన

మనుకుంటే, దాని మూలాధారం నమ్మకమే. అది ఇద్దరి మధ్యా ప్రేమ పెంచుతుంది. ప్రేమ అన్నిటినీ సులువుగా మారిస్తే, నమ్మకం అన్నిటినీ సుసాధ్యం చేస్తుంది. దాంపత్య జీవితంలో ప్రేమతో పాటు నమ్మకానికీ ప్రాధాన్య ముంది. ఉభయుల మధ్య అవగాహనకి అదే ఇంధనం. పెండ్లితో ఇద్దరూ ఓ ఇంటి వారవుతారు. సంఘంలో మంచి పౌరులుగా రాణిస్తారు. దీనికి మూలం పరస్పర నమ్మకమే.

శంకరయ్య జీవితానుభవంతో ఎంతో జ్ఞానం సంపాదించి, సమాజంలో, బంధువులలో, స్నేహితులలో గౌరవప్రదమైన స్థానం సంసాదించినా ప్రశాంతత కరువైనది. శంకరయ్యకు సంతోషమెక్కువ, వారికి పూర్తిగా తన ఇష్టంతో గాకుండా, పిల్లల ఇష్టాలకు విలవనిచ్చి పెండ్లిచేశాడు. ఆ వచ్చిన కోడళ్ళు, అల్లుళ్ళు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి, వివిధ సంస్కృతుల నుంచి వచ్చినారు.

నిత్య సత్యాలు :

1. ముఖ్యంగా కుటుంబ విజయానికి క్రమ శిక్షణ పునాది. మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలు వంటి దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం... కుటుంబ సభ్యుల గురించి ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో చెడుగా మాట్లాడకపోవడం, కుటుంబ మర్యాదలకూ, ఆస్తులకూ నష్టం వాటిల్లేలా ప్రవర్తించక పోవడం కుటుంబానికి మంచి చేస్తాయి.
2. ఏ నిర్ణయం తీసుకున్నా, ఏ ఆలోచన చేసినా . . . మూలాలు కుటుంబ సంస్కృతిలోనే ఉంటాయి. నైతిక విలువలే వెనకుండి నడిపిస్తాయి. క్షణికా వేశాలు, దుందుడుకు చర్యలు కనపించవు. పరోక్షంగా కూడా కుటుంబ సభ్యుల గురించి చెడుగా మాట్లాడరు.

శంకరయ్య సంపాదించిన ఆస్తిపాస్తులు అనుభవించుటకు వారికి హక్కుగా భావిస్తూ, ఇంటి గౌరవం, పెద్దల గౌరవం వారికి సంబంధం లేదనట్లు స్వలాభాపేక్షతో నేను, నాది, అనే స్థితిలో బ్రతుకుతున్నారు. వారికి నచ్చి బంధువులతో నచ్చిన విధంగా వ్యవహరిస్తూ శంకరయ్య ఉనికిని కూడా గుర్తించనట్లు ప్రవర్తిస్తారు. కూతుళ్ళు, కొడుకులు, కోడళ్ళు వ్యవహారాల్లో ఇంచుమించు ఒకే తీరుగా ఉండటం మూలాన శంకరయ్య మనస్సు అప్పుడప్పుడూ కలత చెందుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి తీర్థయాత్రలకు పోవడం కన్నా తను చిన్నప్పటి నుండి పుట్టి పెరిగిన గ్రామాలు,

స్నేహితులు, బంధువుల శ్రేయోభిలాషుల వద్దకు వెళ్ళి కలిసి ఆనందించాలని శంకరయ్య నిర్ణయిం చేసుకొని యాత్రకు బయలుదేరాడు.

ప్రేమే ప్రధానము - శ్రీ సత్యసాయి వ్యాఖ్య

సేవ ద్వారా ప్రేమనూ, ప్రేమ ద్వారా గమ్యాన్ని మనం పొందగలము. దేనికైనా ముందు ప్రేమ ప్రధానము.

ప్రేమకు నమ్మకం ఆధారం, రెండింటి వలన శాంతి లభిస్తుంది. శాంతికి సత్యమే మూలం. సత్యానికి త్యాగం ఆధారం. త్యాగ జీవులై ప్రేమమయులై శాంతి జీవితాన్ని గడుపుతూ, నమ్మకంతో జీవించాలి. నరుని నమ్మిన వాడే నారాయణుని కూడా నమ్మగలడు. నరుడే నారాయణుడు. నారాయణుడే నరుడు. ఇరువురికీ సమన్వయాన్ని సాధించేదే ప్రేమ. హృదయానికి హృదయం , ప్రేమకు ప్రేమ ఇచ్చిపుచ్చుకునే వ్యాపారంలో ప్రవేశించాలి. అందులో ధన సంబంధం వుండ కూడదు. కేవలం దైవ సంబంధం మాత్రమే వుండాలి. సేవా సాధన ద్వారానే మనం విశ్వ విరాట్ స్వరూపాన్ని నిరూపించగలం. ఎవరికి సేవ చేసినా దైవ సేవగా మనం భావించాలి. సర్వ కర్మలూ భగవత్ప్రీత్యర్థమని విశ్వసించాలి. జపం, తపం, దానం, భజనం. . . ఎన్ని చేసినా హృదయంలో త్యాగ భావం లేకపోతే అది స్వార్థానికి చిహ్నం మాత్రమే అవుతుంది. పరులను ప్రేమించిన వ్యక్తిని మాత్రమే పరమాత్ముడు ప్రేమించగలడు. ప్రేమ తత్త్వాన్ని అర్థం చేసుకొని జీవితం సార్థకం చేసుకోవలెను.

దైవాన్వేషణ

దైవాన్వేషణ అంటే భజన కాదు. ధ్యాన జపములూ కావు, అవి మనస్సును ఏకాగ్రపరచే మార్గాలు మాత్రమే. రాగద్వేషాలనణచడానికి సాగించే సాధనలు మాత్రమే. దేవుణ్ణి ఎక్కడెక్కడో వెతకాల్సిన అవసరం లేదు. సేవా భావంతో ప్రేమను పంచి ఆత్మతత్త్వమును తెలుసుకొనుటే మార్గము.

కర్మకు పర్యవసానం జ్ఞానం. జ్ఞానానికి ఆధారం కర్మ. రెండింటిలోనూ సమన్వయం సాధించడమే సేవ. ఆచరణ వలన చిత్తశుద్ధి, చిత్తశుద్ధి వలన ఆత్మానంద ప్రాప్తి, తన వంతు చేయవలసిన కర్మలు చేసే తీరాలి. మంచి మనస్సుతో మంచి కర్మలను ఆచరించడమే మానవుని కర్తవ్యం. అయితే ఆ కార్యము

నా వలన ఫలించిందనే అహంకారం మాత్రం మంచిది కాదు. దీని ఫలాన్ని నేను మాత్రమే అనుభవించాలనే ఆసక్తి కూడా సరైనది కాదు. చిత్తశుద్ధికి, ఆత్మభక్తికి ఆసక్తి అడ్డు తగులుతుంది. కర్మ ఆచరించడం కర్తవ్యం అనే భావనతో ఆచరణలో అహంకారాన్ని అనుభూతితో ఆసక్తిని వర్జించడమే త్యాగం. అదే కర్మ యోగం. ఇంద్రియ నిగ్రహం కర్మ యోగానికి కీలకం. విశ్వప్రేమ, సానుభూతి, సదాచారము దీని ఆశయములు. కర్మను ఆచరించగోరిన మానవునికి ప్రధానమైనది ఆరోగ్యం. కర్మ భారాన్ని భరించగలిగే దేహపుష్టిని మనం కలిగి ఉండాలి. నిష్కామ కర్మ మార్గములో ప్రవేశించి నిస్వార్ధ సేవకు జీవితాన్ని అంకితం చేయాలి. కర్మ ప్రారంభించే ముందు భగవంతుని వలన కర్మ చేయడానికి కావలసిన శక్తి, యుక్తులను పొంది ఉన్నామని నమ్మకం అవసరం.

మనిషిని హింసించడం అంటే ఏమిటి?

భౌతికమైన హింస కొంతకాలానికి ఉపశమనం పొందవచ్చు. గాయాలు మాన్పుకోవచ్చు. మానసిక హింసతో మనసుకు గాయమవుతుంది. ఒక మానసిక చికిత్సాలయానికి ఒక ఆరోగ్యమైన వ్యక్తిని మానసిక రోగుల మధ్య విడిచిపెట్టిన, మానసిక రోగుల పలు విధములైన చేష్టలతో ఆ వ్యక్తిని మానసికంగా హింసించి నప్పుడు, తన వారిని అదుపు చేయలేక, ఆ పరిస్థితిని భరించలేక మానసిక వేదనకు గురౌతాడు.

అదే విధంగా విశేష జీవితానుభవం కలిగి, వయసు పండి, సమాజంలో ఒక గౌరవమైన స్థానం కలిగిన, బాధ్యత గల, ప్రపంచ జ్ఞానం గల వ్యక్తి కుటుంబంలో స్వార్ధపరులు, అహంకారులు, ప్రేమా, ఆప్యాయతలు లేనివారు, పెద్దల మీద గౌరవం లేనివారు, చెప్పినా చూసినా అర్ధం చేసుకోలేని వారు, వివిధ మనస్తత్వాలున్న వారు ఉన్న కుటుంబంలో వుంటే పిచ్చాసుపత్రిలో వున్నట్లే వుంటుంది. కాకపోతే పిచ్చాసుపత్రిలో తప్పించుకొనే స్వతంత్రం వుండదు. ఇంటినుండి సమస్యలకు దూరంగా వెళ్ళిపోవచ్చు. “బయట 1000 మంది శత్రువులు ఇంట్లో ఒక్క విరోధితో సమానము.”

మన కథానాయకుడు శంకరయ్య ప్రశాంతత కొరకు సమస్యలకు దూరంగా వుండాలనుకున్నాడు. కాబట్టి తన చిన్ననాటి స్నేహితులను, తనతో

చదువుకున్న వారిని, పలు ప్రాంతాలలో ఉద్యోగ వ్యాపార రీత్యా పరిచయమున్న వ్యక్తులను కలుసుకొని, వారి కష్టసుఖాలు తెలుసుకొని, వారి జీవితానుభవాలు పంచుకొని, వారితో కొద్ది రోజులు కాలక్షేపం చేసి తృప్తి పొందాలని బయలుదేరాడు. మధ్యలో ఎక్కడైనా వారితో కలిసి తీర్థయాత్రలు కూడా చేయదలచుకున్నాడు. శంకరయ్య చూసిన, వినిన విశేషాలు కొందరి ప్రత్యేకమైన జీవితాల గురించి ముందు ముందు తెలియపరుస్తాడు.

శంకరయ్య వెళ్ళిన స్థలాలు, కలసిన వ్యక్తులు, కుటుంబాల వివరాలు, వారికి శంకరయ్యకున్న సంబంధాలు వ్రాయకుండా నేరుగా ఆయన అనుభవం లోకి వచ్చిన వ్యక్తుల, కుటుంబాల గూర్చినా ఆ మనస్తత్వాల గురించి నేరుగా వ్రాయడం జరుగుతుంది.

అహంకారం నుండి అర్థం చేసుకునే స్థాయికి . . .

అహంకారం అన్ని అనర్థాలకు కారణమవుతుంది. ఒక విధంగా ఇది అజ్ఞానమని చెప్పవచ్చు. అహకారం వ్యక్తిలో ఉన్న తెలివి, చురుకుదనం, ఉన్నతమైన ఆలోచనలకు సూర్యకిరణాలకు మబ్బులు అడ్డుపడి చీకటి కమ్మినట్లు వ్యక్తికున్న సలక్షణాలకు అడ్డుపడి నేను, నాది అనేది ఎక్కువుగా బయటపడుతుంది. విచక్షణాజ్ఞానం కోల్పోతాడు. దీనివల్ల చాలా మంది దూరమవుతారు. ఆ వ్యక్తి మీద వ్యతిరేకత ఎక్కువ అవుతుంది.

ఒక ఉదాహరణ : నాకు తెలిసిన ఒక వ్యక్తి హైదరాబాద్‌లో శ్రీనగర్ కాలనీలో ఉండేవాడు. వారి ఇల్లు ఒక డెడ్ ఎన్డ్ రోడ్‌లో ఉండేది. వారి ఇంటి హద్దులో గేటు ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. ఆ గేటు నుంచి 40 అడుగుల మెయిన్‌రోడ్డుకు సుమారు 70 అడుగుల పొడవు ఉండేది. వీరి గేటు వరకు రోడ్డు 20 అడుగుల వెడల్పే. వీరికి రెండు కార్లు, వీరివి, కిరాయి దార్లవి కలసి 10 రెండు చక్రాల వాహనాలుండేవి. వీరి రోడ్డులో ఒక పెద్ద నీడనిచ్చే చెట్టు కూడా వుంది. ఆ భవనంలో నివాసం ఉండేవారు కాకుండా ఇరుగు, పొరుగు లేదా బయటవారు ఆ డెడ్ ఎన్డ్ రోడ్డులో కారు గానీ, ద్విచక్రవాహనం గానీ పార్కు చేస్తే వెంటనే తన పనులు వదులుకొని, ఆ చుట్టు పక్కల ఇంటివారా! లేక వారి అతిథులా అని వెదికి పట్టుకొని వారికి బాగా క్లాసు తీసుకొని, అక్కడి నుండి వారి వాహనం తీయించేవారు. కొంత కాలానికి అతనిలో తీవ్రత తగ్గింది.

అప్పుడప్పుడు తను ఆలోచించుకొనేవాడు! నేను చేసేది మంచిదేనా? వాహనం కొంత సమయం ఆపుతారు, వారి పని పూర్తికాగానే వెళ్ళిపోతారు. మన బండి బయట తీసేటప్పుడు అడ్డముంటే అప్పుడు పక్కకు తొలిగిస్తే సరిపోతుంది అని నిర్ధారణకొచ్చారు. ఇప్పుడు ఆ రోడ్డులో వాహనము నిలిపినా పెద్దగా పట్టించు కోకుండా ప్రశాంతంగా ఉన్నాడు. ఇప్పుడు అది సమస్యగా అతనికి అనిపించలేదు.

దోష మనస్తత్వం

తన మనసులో కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకొని వాటిని అదే విధంగా నడిపించుకోవడానికి ఎదుటివారికి అర్థం కాకుండా నడుచుకుంటూ, భయ పెడుతూ, బాధపెడుతూ ఉంటారు. ఇటువంటి వారు ప్రేమాప్యాయతలకు దూరమై పోతారు. వారి జీవిత అంతిమ ఘట్టంలో తన వారంటూ ఎవరూ లేక బాధపడు తారు.

ఉమాపతి అనే ఒక చిరుద్యోగి ఉండేవాడు. తనకు అనిత అనే భార్య ఉండేది. వీరికి సునీత, మమత, నీలవేణి అనే ముగ్గురు కుమార్తెలు పుట్టారు. అతనికి వచ్చే సంపాదన ఏ మాత్రం వృధా కాకుండా చాలా పొదుపు పాటించేవాడు. పిల్లలు చదువుకొంటున్నారు. అందరి అవసరాల మేరకు ఏదో విధంగా సర్దుబాటు చేస్తూ సంసారం నడిపిస్తున్నాడు.

ఇంట్లో తన భార్య, కుమార్తెలను ప్రేమతో మాట్లాడి, ఆప్యాయతో నడుచు కుంటే వారికి కోర్కెలు ఎక్కువై ఆర్థికంగా తనకు భారం కావచ్చనుకున్నాడు. ఆఫీసు నుండి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు సీరియస్‌గా వుంటూ ఇంట్లోకి వెళ్ళి కూర్చోవడం, ఇంట్లోని వారు సంతోషంగా మాట్లాడుకుంటుంటే వారి మీద కోపగించుకోవడం లేదా కొట్టడం చేసేవాడు. ఇంట్లో నిశ్శబ్దంగా ఎవరి పని వారు చేసుకొనేవారు. ఒకరోజు తన భార్య బాగున్నాయని కుమార్తెలు ప్రొద్బలం చేస్తే చేతికి గాజులు తొడిగించుకుంది. ఉమాపతి ఇంటి కొచ్చే సమయానికి ఆ గాజులు గురించి మాట్లాడుకుంటున్నారు. తను విన్నాడు. ఇంట్లోకి వెళ్ళి భార్యను పిలిచి చెంపలు వాచేటట్లు కొట్టాడు.

కాల చక్రం తిరుగుతూ వుంది. పెద్ద కుమార్తె సునీతకు పెండ్లి చేశాడు. వారిద్దరు అమెరికాలో ఉన్నారు. రెండో కుమార్తె మమతకు ఉద్యోగమొచ్చింది.

చిన్న కుమార్తె నీలవేణికి చెప్పి వేరే కోర్సు చేయమన్నాడు. ఆమె ఆ కోర్సు పూర్తి చేసింది. ముంబాయిలో ఉద్యోగం వచ్చింది. ఉద్యోగంలో చేరింది. అక్కడ స్త్రీల వసతి గృహంలో ఉంది. తనతో ఉద్యోగం చేసే ఒక అతనితో ఆమెకు పరిచయం అయ్యింది. అది ప్రేమగా మారింది. ఇద్దరు వివాహం చేసుకుందామనుకున్నారు.

నీలవేణి తల్లికి అనారోగ్యంగా ఉందని నీలవేణిని తన ఊరికి రమ్మన్నారు. తల్లి దగ్గరకు వెళ్ళింది. కొద్ది రోజులు ఆమెతో ఉందామనుకొంది. తన తండ్రి పెండ్లి ప్రస్తావన తీసుకొచ్చాడు. ఆ సందర్భంలో నేను ఉద్యోగం చేసే చోట మాధవ్ అనే అతన్ని ప్రేమించాను. మేమిద్దరం పెండ్లి చేసుకుందామనుకున్నాం అని చెప్పింది. అంతే ఆమె తండ్రి అగ్గి మీద గుగ్గిలమైనాడు. నీలవేణిని నానా తిట్లు తిట్టాడు. రాత్రి 8 గంటలు కావస్తుంది. కొట్టి ఇంట్లో నుండి వెళ్ళిపోమ్మని బయటికి తోసేశాడు. కొంత సేపు కూర్చొని ఏడ్చింది. తరువాత తన బ్యాగు తీసుకొని రైల్వే స్టేషను వైపు మెల్లగా నడక సాగించింది. రైల్వే స్టేషన్ రెండు కిలోమీటర్ల దూరం ఉంది. రాత్రివేళ చీకటిగా ఉంది. తన అమ్మ ఎంత ఏడ్చి మొత్తుకున్నా ఇంట్లోకి తోసి గడియపెట్టాడు. నీలవేణి రైల్వే స్టేషన్ చేరుకుంది. నిర్మానుష్యంగా ఉంది. చింపిరి జుట్టు, ఒక ప్రక్క ఆకలి. ఆ సమయంలో స్టేషన్‌లో తినడానికి ఏమీ దొరకదు. రైలు ఉదయం 3 గంటలకు వస్తుందని తెలుసుకుంది. అంతవరకు ఇక్కడే పడి ఉండాలనుకున్నది.

ఆమె కూర్చున్న బెంచీకు దగ్గర్లో మరొక బెంచీ మీద ముగ్గురు మగవారు కూర్చొని మాట్లాడుకుంటున్నారు. నీలవేణిని, ఆమె వేషం చూసి అనాథ రైల్వే స్టేషన్‌లో పడి ఉంటుందనుకున్నారు. లేచి ముగ్గురూ ఆమె దగ్గరకు వచ్చారు. ఏం. . . వస్తావా. . . నీ రేటెంత. . .పక్కకు పోదాం రా! అని చెయ్యి పట్టుకున్నాడు ఒకడు. ఆమె భయపడింది. వాని చెయ్యి విదిలించి పరుగు లంకించుకుంది. వాళ్ళూ వెంబడిస్తున్నారు. అప్పటికి రాత్రి పది గంటలు. నేరుగా స్టేషన్ మాస్టర్ రూములోకి దూరింది. అతను కంగారుగా ఆమె వంక చూసి ఎవరమ్మా నీవు ఎందుకు భయపడుతున్నావని అడుగుతూ తన కుర్చీలోంచి లేచి ముందు కొచ్చాడు. అప్పడు ఈ ముగ్గురు పోకిరీలు కనబడ్డారు. పోలీసులను పిలుస్తాను లేదా వెళ్ళండి అక్కడి నుంచి అని గట్టిగా చెప్పాడు. వాళ్ళు బయపడి వెళ్ళిపోయారు.

తరువాత స్టేషన్ మాస్టరు బాగా అలసినట్లున్నావు. ముఖము కడుక్కొని తేలిక పడమని చెప్పాడు. ముఖము కడుక్కొని, కూర్చొని తను వెళ్ళవలసిన ఊరు, తన గురించి చెప్పింది. రైలు రావడానికి చాలా సమయముంది అని చెప్పి తనతో తీసుకెళ్ళి ఇంటిలో తన భార్యకు నీలవేణి విషయం చెప్పి ఆమెకు అప్పజెప్పాడు. నీలవేణిని స్నానం చేయమని భోజనం పెట్టింది. అక్కడే ఉండి రైలులో ముంబాయి చేరుకుంది. ప్రేమించిన మాధవ్‌తో పెండ్లి జరిగింది. కాలం నెమ్మదిగా నడుస్తూ ఉంది. తన తండ్రి పదవీ విరమణ చేశాడు. నీలవేణికి జరిగిన అన్యాయం తలుచుకుంటూ అనిత కాలం చేసింది. ఉమాపతి ఒంటరివాడై పోయాడు. నీలవేణి తల్లి చనిపోయినప్పుడు కూడా నీలవేణిని చూడటానికి రాలేదు. ఉమాపతి అమెరికాలో ఉన్న కూతురు దగ్గరకు వెళ్ళ లేడు. హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఉన్న కూతురు దగ్గరకు వెళ్ళాడు. ఇతను ఆస్మా రోగగ్రస్తుడు. ఆ చల్లటి ప్రదేశంలో ఉండలేకపోయాడు. చిన్న కుమార్తె నీలవేణి దగ్గర తన శేషజీవితం గడపుదామను కున్నాడు. తన దగ్గర కూతురి ఆఫీసు అడ్రసు మాత్రమే ఉంది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ నుండి ముంబాయి వచ్చి నేరుగా అల్లుడు, కుమార్తె పనిచేసే ఆఫీసుకు వెళ్ళాడు. ఆ రోజు కూతురు ఆఫీసుకు రాలేదు. అల్లుడు మాధవ్‌ను కలుసుకున్నాడు. అతను ఇంటికి తీసుకొని వచ్చాడు. నీలవేణి చూసింది కానీ మాట్లాడలేదు. బాగా బక్క చిక్కిపోయాడు. ఆమెకు తండ్రి మీద కోపం తగ్గలేదు. కానీ రోజూ తండ్రికి కావలసినవి సౌకర్యంగా అమర్చడం, భోజనం తన ముందు పెట్టటం వెళ్ళి పోవడం చేస్తుండేది.

ఇట్లే ఒక ఏడాది కాలం గడిచిపోయింది. ఒక రోజు రాత్రి భోజనం చేసి పడుకున్నాడు. ఉదయం ఇక లేవలేదు. నీలవేణి, మాదవులు చూశారు. నీలవేణి ఏమీ బాధపడలేదు. తండ్రి శవం వద్ద ఒక ఉత్తరం దొరికింది. అది “అమ్మా! నీలవేణి, మీతో కఠినంగా నడుచుకోవడం మీ మేలుకోరే. మిమ్మల్ని ప్రేమగ చూసుకుంటే మీ కోర్కెలు పెరిగితే ఆర్థికంగా ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుందని, మీ చదువులు ఆగిపోతాయని మనసు పెట్టుకొని ఆ విధంగా నడుచుకున్నానే గానీ, మీ మీద ప్రేమ లేక కాదమ్మా! ఇప్పటికైనా ఈ తండ్రిని క్షమించవా తల్లీ!” అని వ్రాసి వుంది. అప్పుడు దు:ఖం పొంగుకొని వచ్చింది నీలవేణికి.

కానీ ఉమాపతి ఈ విధమైన దోషబుద్ధి లేకుండా ప్రేమ, ఆప్యాయతలు వారికి పంచి, వారితో తిరిగి పొందే ప్రయత్నం చేసి, ఆర్థికంగా తన ఇంటి పరిస్థితి అర్థం చేసుకునేట్లు చేసి ఉంటే వారు సంతోషంగా ఉండేవారు. తను కూడా ఆఖరి దశలో తృప్తిగా ప్రాణం విడిచేవాడు.

త్యాగ మూర్తి

శంకరయ్యకు గుంటూరులో ఆనందమూర్తి అనే స్నేహితుడున్నాడు. అతనికి ప్రమాదం జరిగిందని తెలిసి చూడడానికి వెళ్ళాడు. ఒకసారి శంకరయ్య ఇల్లు కట్టేటప్పుడు ఆనంద మూర్తి ఆర్థిక సహాయం చేశాడు. ఆ డబ్బు తిరిగి ఇవ్వబోతే తీసుకోలేదు కూడా.

ఆనందమూర్తి ఒక పొగాకు కంపెనీలో పనిచేస్తాడు. ఆ వచ్చే సంపాదనలో పిల్లలను చదివించాడు. సొంత ఇల్లు కట్టుకున్నాడు. పెద్ద కుమారుడు ఇన్‌కంటాక్స్ ఆఫీసరుగా, రెండవ వాడు బ్యాంకు ఆఫీసరు అయినారు. ఆఖరి వాడికి సరైన చదువు లేక తను పని చేసే కంపెనీలోనే గుమస్తాగా చేర్పించాడు. కూతుర్లిద్దరికి పెండ్లిండ్లు చేశాడు. వాళ్ళు బాగానే కుదురుకున్నారు.

ఆనందమూర్తి ఒక ఆదివారం రోజు బజారులో నడిచి వెళుతున్నాడు. వాహనం గుద్దేసింది. ప్రమాదం జరిగింది. అయిన వాళ్ళందరికి కబుర్లు వెళ్ళాయి. కొడుకులూ, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళూ, అల్లుళూ, సంతానంతో సహా అంతా వచ్చేశారు. ఇంట్లో ఒకటే హడావిడి. ఆనందమూర్తి దగ్గర డబ్బులు లేక చిన్నవాడికి సరైన హోదా కలిగిన స్థానం కల్పించలేకపోయాడు. ఆ కారణంగా తండ్రి కొడుకుల మధ్య మాటలు లేవు. ఆనందమూర్తి కూడా అపరాధ భావంతో బాధపడు తుంటాడు. తనకు అలా ప్రమాదం జరిగిందని అందరితోపాటూ కబురెళ్ళినా. . . చివరోడు తీరిగ్గా ఆఖర్లో మాత్రమే ఎందుకొచ్చాడో తనకు తెలుసు. వచ్చి ఒక్కరోజైనా కాకుండానే సెలవుల్లేవు. . . అర్జంటు పన్లున్నాయని పెట్టే బేడా సర్దుకుని వెళ్ళిపోయాడు. దీర్ఘంగా నిట్టూర్చాడు అనందమూర్తి.

ఆసుపత్రిలో అవసరమైన చికిత్స చేసి, రెండు చేతులూ నలిగిన వరకు తీస్తేనే ప్రాణాలు కాపాడగలుగుతాం అని ఆసుపత్రిలో డాక్టర్లు చెప్పారు. ఇతనికి ప్రమాదం జరిగింది ఆదివారం, డ్యూటిలో లేడు కాబట్టి మాకేమీ సంబంధం లేదని

పొగాకు కంపెనీ వాళ్ళు తేల్చేశారు. తనకు ఆఫీసులో వచ్చే పి.యఫ్, డబ్బులు కూతుళ్ళ పెండిండ్లకు చేసిన అప్పులకు సరిపోతాయి. శస్త్ర చికిత్సకు చాలా ఖర్చు అవుతుంది. భార్య మెడలో తాళి తప్ప వారి దగ్గర ఏమీ లేదు. శస్త్ర చికిత్సకు డబ్బులు సరిపడిన తరువాత ఆసుపత్రికి వెళ్ళవచ్చునని తన ఇంటికి తీసుకొచ్చేశారు.

ఆనందమూర్తి పడకమీద పడున్నాడు. అచేతనంగా కానీ అతని మనసు మాత్రం ఎప్పటికన్నా చురుకుగా పనిచేస్తోంది. పక్క గదిలోని అందరూ ఏదో పారాయణంలో ఉన్నట్లున్నారు. ఛలోక్తులు, నవ్వులు జోరుగా వినపడుతున్నాయి. ఇవతల గదిలో ఆనందమూర్తి మాత్రం మూతి మీద వాలిన ఈగను తోలుకోలేక తంటాలు పడుతున్నాడు. ఒకటే దురద? తోలుకొనేందుకు చేతులు లేవు.

గంట క్రితం అదే గదిలో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య జరిగిన సంభాషణలు గుర్తుకొచ్చాయి ఆనందమూర్తికి.

“నాన్నగారి ఆపరేషన్‌కి తలా కొంత ఇచ్చుకోవాలి రా” అని అందరికి కాఫీ అందిస్తూ అడిగింది ఆనందమూర్తి భార్య అరుణ.

“అరే! ఆ సంగతి ముందే చెప్పాలి కదమ్మా! పోయిన నెల్లో పెద్దాడి కాలేజీ సీటు కోసమని బ్యాంకు నుంచి ఐదు లక్షలు అప్ప తీసుకున్నాను. మళ్ళీ అంత సొమ్మంటే మా ఆఫీసు రూల్సు ఒప్పకోవు” అనేశాడు పెద్దాడు వెంటనే. ఆ స్పందన చూస్తుంటే ముందే ఆలోచించుకొని పెట్టుకున్నట్లుంది.

ఆనందమూర్తికి నవ్వొచ్చింది. అంత బాధలోను, “నాన్నా పోయిన నెల్లోనే నువ్వెందుకు చేతులు పోగొట్టుకోలేదు” అని అడిగినట్లనిపించింది. అయినా! పెద్దవాడి మనస్తత్వం ఆనందమూర్తి బాగా ఎరుగును. మరియు ఇప్పడు మామగారి అడుగు జాడల్లో నడుస్తున్నాడు. తన మామవల్లే తనకు ప్రమోషన్ వచ్చినట్లు అందరితో చెప్పకుంటాడు.

అయినా అరుణకు వాడి మీదే ప్రేమ జాస్తి. మీకు లాగా కాదు. “నా పెద్ద కొడుకు బతక నేర్చిన వాడు” అని గర్వంగా చెప్పకుంటుందెప్పడూ. “ తగిన శాస్తి చేశాడు తనకిప్పడు” అనుకున్నాడు ఆనందమూర్తి మనసులో చిన్నగా నవ్వుకుంటూ. అరుణమ్మ వెర్రి మొహమేసుకొని రెండోవాడి వంక చూసినప్పడు కూడా అంతకుమించిన మహానాటకానికి తెరతీశాడు. మొహం వేలాడేసుకొని

“అర్ధాంతరంగా లక్షలంటే నావల్లవుతుందా? నా వంతు ఏ పదో . . . పాతికో అంటే ఎలాగో తంటాలు పడతా కానీ! దానికీ టైము కావాలమ్మా! లోనుకు అప్లై చేసిన వెంటనే శాంక్షన్ అంటే అయ్యే రోజులా ఇది? ” అని ముక్తాయించేశాడు. అదీ పెళ్ళాం వంక బితుకు బితుకు మని చూస్తూ. పదో పాతికో కమిటయినందుకు అర్ధాంగి గారు ఆనక గదిలో ఏం క్లాసు పీకుతుందోనన్న భయం కొట్టవచ్చినట్లు కనిపిస్తూనే వుంది వాడి కళ్ళలో.

పెద్దల్లుడు నయం “కొడుకులు మీరట్లా అనడం ఏం బాగో లేదోయ్! మరీ అంత ఇబ్బందయితే చెప్పండి. సర్ధడానికి నేను రెడీ! ఆనక మీ దగ్గరున్నప్పడే ఇద్దురు గానీ!” అన్నాడు. కానీ వెంటనే పెద్ద కూతురు అందుకుని ‘అవ్వ! బావమరుదులకు అప్పిస్తానంటారా? లోకం వింటే నవ్వి పోతుంది. అయినా మీ దగ్గర అంత సొమ్ము మూలుగుతున్నట్లు నాకు తెలియదే! కాలేజికెళ్లే పిల్ల మెడ బోసిగా ఉంది. కనీసం చిన్న గొలుసైనా చేయిద్దామని ఎంతకాలం బట్టి మొత్తుకుం టున్నాను. అప్పడు లేదన్న డబ్బు ఇప్పడు కొత్తగా ఎక్కణ్ణుంచి పుట్టుకొచ్చిందో? పెళ్ళికి చెల్లాయికి అమ్మ మంచి గొలుసు చేయించి ఇచ్చింది గదా! ఏమే! అది బ్యాంకులో పెట్టినా నాన్న అవసరాలు తీరిపోతాయి గదా. . . ఇలా అమ్మావాళ్ళు అందరికాళ్ళు గడ్డాలు పట్టుకొని బతిమిలాడే బదులు!” అంటూ సన్నాయి నొక్కులు మొదలు పెట్టింది.

అనుకోకుండా గాలి తన వైపు తిరగడంతో ఎలా స్పందించాలో తోచక బిక్కమొగమేసుకుంది చిన్న కూతురు. అరుణమ్మే కలగజేసుకొని “కొత్తగా పెండ్లయిన పిల్లవంటి మీదకని ఇచ్చిన సొమ్మును ఎంత అవసరమొస్తే మాత్రం తిరిగి తీసుకుంటామా? వదిలేయండిక ఈ విషయం ఇక్కడితో!” అనడంతో అమ్మగన్న సంతానమంతా గమ్మునయినారు.

వాతావరణాన్ని తేలిక పరచడానకని తనే కలుగజేసుకొని “ మీ అమ్మ పిచ్చిది పాతకాలం మనిషి. ఆమె మాటలేవి పట్టించుకోకండ్రా! ఇక్కడున్న నాలుగు రోజులు సంతోషంగా గడపండి. మళ్ళీ ఎప్పడు కలుస్తారో ఏమో ఇలా అందరూ పిల్లాపాపలతో మీరంతా చల్లగా వుండటమే మాకు కావల్సింది” అంది.

తరువాత తన గదిలోకి వచ్చినప్పడు అరుణమ్మ, కన్నబిడ్డల మాటలు తెలుసుకొని గుడ్ల నీరు కుమ్ముకుంటుంటే ఆనందమూర్తే సర్ధి చెప్పాల్సి వచ్చింది. "వూరికే అనవసరంగా వాళ్లని బాధ పెట్టడమెందుకు? నువ్వూ బాధ పడ్డమెందుకు? ఇప్పడంత అర్జంటుగా నేను ఈ చేతులు బాగు చేయించుకొని ఒరగబెట్టేది మాత్రం ఏముంది చెప్ప! ఎలాగూ విశ్రాంతి తీసుకోబోతుంటిని. ఆర్నెల్లకు ముందే పదవీ విరమణ చేసానని సర్ధిచెప్పకొంటే సరిపోదా అరుణా!" అంటూ.

ఎప్పడు వచ్చాడో శంకరయ్య అంతా అప్పడే విన్నాడో . . .అరుణమ్మ అంతకు ముందే చెప్పకుందో లోపలికొచ్చి కూర్చున్నాడు. "చూసావుగా ఆనందం! నేనాడే హెచ్చరించాను. ఈ కాలం కుర్రనక్లే అంత. పిల్లల్ని మనం బంగారు కొండలను కుంటాం. ఆ కొండలే విరిగి నెత్తిమీద పడితే? అయ్యో . . .మన త్యాగమంతా వృధా అయిపోయింది గదా అనుకొని అల్లాడిపోతాం ఇలాగా" అంటూ వేదాంతం మొదలు పెట్టాడు.

"పోనీలేరా! కన్నందుకు పిల్లల్ని వృద్ధిలోకి తేవడం కూడా ఓ గొప్ప త్యాగ మేనా? పుట్టీ పుట్టంగానే డొక్కల్లో తంతూ నడక నేర్పించడానికి మనమేమి ఒంటెలం కాదు, జిరాఫీలం అంతకన్నా కాదు. రెక్కలిరిగినప్పడు ఆదుకుంటాయనే నా పిట్టలు గువ్వలకి నోళ్ళు పగల దీసి మరీ బువ్వ పెట్టేది? మన రక్త సంబంధాలు విచిత్రంగా ఉంటాయిరా? కనుకనే మనం మనుషులం. ఎవరి అదృష్టాలని బట్టి వాళ్ళకవి లభ్యమవుతాయి. నా అదృష్టం ఇదీ! దాని కింకెవర్నో నిందిస్తూ కూర్చుంటే, మనశ్శాంతి తిరిగొస్తుందా? వస్తుందంటే చెప్ప. . . నీ మాటే వింటాను."

"సరేలే! నీ వెర్రి వేదాంతం నాకింతప్పట్నుంచి తెలిసిందేగా! నువ్వు ఏలాగూ వృద్ధాప్యంలో కష్టమొచ్చినప్పడే ఇలాంటి గోతులో పడతావని ముందే తెలుసు. ఏడేళ్ళ కిందట ఇల్లు కట్టేటప్పడు నీ దగ్గర అప్ప తీసుకున్నాను గుర్తుందా? ఆ మూడు లక్షలు ఎప్పడు తిరిగిస్తానన్నా "స్నేహితుని దగ్గర బాకీ వసూలు చేసుకునే ద్రోహినా" అంటూ సినిమా డైలాగులు కొట్టేవాడివి, కనీసం వడ్డీ లేకుండానైనా తీసుకోరా దేవుడా! అని ఎంత బ్రతిమిలాడాను? నీ డబ్బు మొత్తం ఆ రోజుల్లోనే బ్యాంకులో వేసానబ్బాయ్. రికరింగ్ డిపాజిట్టుగా, నిన్ననే మెచ్యూరయింది. అదిచ్చి

పోదామనే వచ్చింది" అని డబ్బున్న సంచీ అక్కడే వున్న అరుణమ్మ చేతిలో పెట్టేసి "లెక్క పెటించు తల్లీ! మొత్తం ఆరున్నర లక్షలు ఉండాలి" అన్నాడు.

"శంకరా నీకెందుకురా నామీద అంత ప్రేమ'?

"నేను నీ బాల్య స్నేహితుణ్ణి కనుక. మరీ ముఖ్యంగా నువ్వు నా కన్న తండ్రివి కాదు కనక" అని నవ్వాడు శంకరయ్య. భోరున ఏడ్చేశాడు ఆనంద మూర్తి. అప్పటి నుండి అదిమిపెట్టుకున్న ఉద్వేగమంతా ఒక్కసారిగా కట్టలు తెంచుకుంది.

కాఫీ తాగి లేచి వెళ్లే సమయంలో శంకరయ్యను దగ్గరకు పిలిచి చెప్పాడు ఆనందమూర్తి.

" అరుణ దగ్గరున్న ఆ డబ్బు మా మూడోవాడు రాజు ఖాతాలో వేసెయ్యరా! వాడు చాలా రోజుల బట్టీ డబ్బు కావాలని ఒకటే గోల పెడుతున్నాడు. ఏదో బండి కొంటాడట. అది కొనిస్తే గాని వాళ్ల యజమాని ప్రసన్నం కాడనీ, పై పోస్టుకి తన పేరు క్లియర్ కాదనీ మొత్తుకుంటున్నాడు చాలా రోజుల బట్టీ. పాపం తప్పేముందిలే వాడికి మాత్రం వాడి అన్నలకు మల్లే హోదాలో ఉండాలని ఎందుకుండకూడదు?

ఈ మొండి చేతులు పెట్టుకొని ఇకముందు మాత్రం వాడికి నేను చేసేదేముంది? ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఓ బోడి గుమస్తా పోస్టు ఇప్పించానని కదా ఇంత కాలం వాడికి నా మీద గుర్రు" అన్నాడు భార్యవైపు తిరిగి.

" మరి మీ సంగతేమిటండీ? అని లబలబలాడింది." అరుణా, ఈ శంకరం గాడు నీకు చెప్పడానికి జంకుతున్నాడు. నిన్న వాడే డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లానన్నాడు. సమయం చాలా మించిపోయిందని ఇప్పడు ఆపరేషనంటే అసలు ప్రాణానికే ముప్పు అని డాక్టర్లు చెబుతున్నారట. ఏరా! అని గద్దించి అడిగాడు మిత్రుణ్ణి ఆనందమూర్తి.

అవుననాలో, కాదనాలో తేల్చుకోలేక నీళ్ళు నిండిన కళ్లతో అలాగే నిలబడి పోయాడు శంకరయ్య.

యదార్థ నీతి :

తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు అసవరమే లేని సౌకర్యాలు, అతి ప్రేమ, అతి గారాబం చేస్తూ పిల్లల సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోనివ్వరు. వారి చేత కాని వారిగా

తయారవుతారు. వారు సమాజాన్ని గానీ, తల్లిదండ్రుల ప్రేమా ఆప్యాయతులు గాని, మానవతా విలువలు గానీ అర్థం చేసుకోలేరు. స్వలాభపరులవుతారు. పెద్దలు శక్తికి మించి పిల్లల కొరకు త్యాగం చెయ్యకూడదు. వారు స్వతహాగా పెద్దల సహాయముతో అభవృద్ధి పధానికి ఎదగాలి. ఇతరులు సహాయంతోనో, ఇతరుల పలుకుబడితోనో ఎదిగిన వ్యక్తి సమాజంలోనూ సరైన స్థానం సంపాదించుకోలేడు.

అందువల్లనే పై చెప్పిన కథలో సోదరుల మీద గానీ, సోదరీమణుల మీద గానీ, తల్లిదండ్రి మీద గాని ప్రేమ, ఆప్యాయతలు చూపలేకపోయారు. తల్లి దండ్రి మీద వారికున్న బాధ్యత గుర్తించలేకపోయారు. తను, తన భార్యా పిల్లలు తప్ప ఇంకేమీ నాకు అవసరము లేనట్లు నడుచుకున్నారు.

కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను కష్టసుఖాలు, బాధ్యతలు తెలిసేట్లు పెంచి, శక్తి మేరకు చదివించి, కాలంతో పోరాడి జీవితంలో నిలబడమని వదిలేయవలెను. పెద్దలు వారి చివరి జీవితాన్ని పిల్లల మీద ఆధారపడకుండా జాగ్రత్త పడవలెను.

బంధం తెంచుకున్న స్వార్థం

రాజారావు గుంటూరు దగ్గర ఒక పల్లెలో రైతు కుటుంబంలో పుట్టాడు. ఆయన చదువులు గుంటూరులో సాగాయి. విజయవాడలో ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఉద్యోగము వచ్చింది. ఒక సంవత్సరం తర్వాత అతను సావిత్రి అనే అమ్మాని ప్రేమించాడు. పెద్దలకు చెప్పారు. పెద్దలు అంగీకరించలేదు. పెండ్లి స్నేహితులు, ఆఫీసు ఉద్యోగులు కలిపి జరిపించేశారు. అప్పటి నుండి అమ్మాయి తరపు బంధువులు గానీ, అబ్బాయి తరపు బంధువులు గానీ వీరి వద్దకు రావడం మానేశారు.

వీరిద్దరి దాంపత్యం చాలా అన్యోన్యంగా, ఆనందంగా గడుస్తూ వుంది. వీరికి ఒక అబ్బాయి రమేష్. ఇంజనీరింగ్ పూర్తయింది. అమ్మాయి ఇంటర్ పాసయింది. ఎకనమిక్స్‌లో డిగ్రీ చేస్తోంది. అబ్బాయి అమెరికా వెళ్లి ఎమ్.ఎస్ చేయాలంటున్నాడు.

ఒక రోజు ఉదయం ఇంట్లో భార్యా భర్త సంభాషణ ఈ విధంగా జరిగింది.

“మన పిల్లలిద్దరు చాలా అన్యోన్యంగా వుంటారు. ఇద్దరినీ సమానంగా చదివిస్తున్నాం. వాళ్లకి నచ్చిన చదువులు చదువుకొంటున్నారు. రమేష్‌కి

ఇంజనీరింగ్ చేయాలనిపించింది. సరే అన్నాం. సీత ఎకనమిక్స్‌లో డిగ్రీ చేస్తానంది. ఒప్పుకున్నాం. వాళ్ళ ఇష్టాన్ని బట్టి చదువుతున్నారు. కానీ మనమేమీ తేడా చూపించడం లేదు".

"తేడా చూపించాల్సిన పరిస్థితి మనకి లేదు. ఇద్దరిని చదివించే ఆదాయం ఉందిగా " అన్నాడు రాజారావు.

సావిత్రి ప్లేట్లలో ఉప్మా, పెసరట్టు పెట్టి డైనింగ్ రూమ్‌లోకి తెచ్చి టేబుల్ మీద పెట్టింది.

భర్త వైపు అభిమానంగా చూస్తూ "పిల్లల చదువు కోసం మీరెంత తాపత్రయపడుతున్నారో తల్చుకుంటే ఒక వైపు ఆనందం, ఒక వైపు బాధ, రోజూ సాయంత్రం పార్ట్ టైం జాబ్ చేసి అలసిపోయి వస్తారు. అబ్బాయి అమెరికా వెళ్ళి చదువుతానంటున్నాడు. అమ్మాయి ఎమ్.బి.ఏ. చేస్తానంటోంది. ఎలాగో ఏమో? అంది.

ప్రావిడెంట్ ఫండ్ విత్ డ్రా చేస్తాను. బ్యాంకుల్లో లోను కూడా దొరుకు తుంది.

" ఏలా అప్ప తీరుస్తారు"

" పిల్లలు అందివచ్చాక కష్టమేముంటుంది? "

రాజారావు ఆ మాటలు అంటూండగానే ఉదయమే ట్యూషన్‌కి వెళ్ళిన పిల్లలు తిరిగి వచ్చారు.

"వెయ్యేళ్ళు ఆయుష్షు" అంది సావిత్రి

" మీ మధ్య అనుబంధానికి వెయ్యేళ్ళు ఆయుష్షు" అన్నాడు రాజారావు.

" అదేమిటి?" ఇద్దరు పిల్లలు ఒకే మాట అడిగారు.

" మీ నాన్నకి పేపరులో వింతలూ, విశేషలు చదవడం, వాటిని నిజ జీవితానికి అన్వయించుకోవడం అలవాటేగా?" అంటూ సావిత్రి పేపరులో వార్త గురించి అది కుటుంబంలోని తోబుట్టువుల ఆ సోదరుల అన్యోన్యం గురించి, ప్రేమ, ఆప్యాయతల గురించిన వార్త.

"మేము ఎప్పడూ కలిసే వుంటాము" అన్నాడు రమేష్

" ఉప్మా పెసరట్టులా" అంది సీత

ఇల్లంతా నవ్వులతో నిండి పోయింది.

తర్వాత రాజారావు, సావిత్రి కలిసి స్కూటరులో ప్రావిడెంటు ఫండ్ విత్‌డ్రా చేయడానికి, బ్యాంకులోనుకు అప్లై చేయడానికి బయలుదేరి వెళ్ళారు.

రమేష్, సీత హాల్లో కూర్చోని ఉన్నారు. సీత టీవీ మారుస్తూ చూస్తోంది.

" అమ్మ ఉంటే సీరియల్స్ చూసేది. నాన్నయితే న్యూస్ ప్రోగ్రామ్‌లకు కళ్ళప్పగించేవారు. మనకు ఏద్దైక ఒకటే" అన్నాడు రమేష్.

"ఫ్యూచర్ ప్లానింగ్‌లో వున్న మనకి ప్రస్తుతం జరిగేవన్నీ మనస్సుకి పట్టవు. నాకు నాలుగైదు చోట్ల సీటు వచ్చేలా వుంది. ఉన్న ఊళ్ళో సుమారైన కాలేజీలో చదవాలా? పొరుగూళ్ళో మంచి కాలేజీకి వెళ్ళాలా? నాన్న ట్యూషన్ ఫీజు కట్టగలరు కానీ హాస్టల్ ఖర్చు కూడా భరించలేరు కదా".

" నా ఎమ్మెస్ అయిపోతే నేనే నిన్ను చదివించగలను. ఒక ఏడాది ఆగకూడదా?"

" ఏడాదిలో ఎమ్మెస్ అయిపోతుందేమిటి?"

" ఏడాది కాకపోతే ఏడాదిన్నర"

" అమ్మానాన్నా ఇంకా రాలేదేమిటి?" అంది సీత

" ఒక్క పని మీద వెళ్ళారేమిటి? లోన్ అప్లికేషన్ మీద హామీ సంతకం చేయించాలి. ఓసారి వాళ్ళ కంపెనీ మేనేజరుకు కనిపించి మన ఇద్దరి చదువు గురించి మాట్లాడాలి. ఆ తరువాత గుడికెళ్ళి అర్చన చేయించాలి" అని రమేష్ అంటుండగా అతని సెల్ ఫోన్ మోగింది.

" హల్లో నాన్నా" అన్నాడు తను నెంబరు చూసి తండ్రేనని నిర్ధారించుకొని.

" మీరు రాజారావు గారి కొడుకా?"

రమేష్ గుండె ఆగినట్లనిపించింది. ఎవరు ఫోన్ చేస్తున్నారు? నాన్న కాకుండా ఇంకెవరు మాట్లాడుతున్నారు? ఎవరైనా కిడ్నాప్ చేశారా? ఎందుకని.

"ఏమిటన్నయ్యా? నాన్న ఏమంటున్నారు. లోన్ విషయం సమస్య వచ్చిందా?" అంది సీత.

రమేష్ నిభాలించుకొని " అవును రాజారావు గారు మా నాన్నగారు. ఆయనకు ఫోనివ్వండి" అన్నాడు.

" మీ నాన్నగారికి, అమ్మగారికి చిన్న ప్రమాదం జరిగింది. నెహ్రూ సర్కిల్ దగ్గర. వెంటనే రండి. ఆయన స్కూటర లైసెన్స్ బుక్ చూసి సెల్ ఫోన్లో నెంబరు చూసి ఫోను చేస్తున్నాం"

" ప్రమాదమా? ఎలా? ఎప్పుడూ? "

" వెంటనే రండి. "

చిన్న ప్రమాదమని అన్నది ధైర్యంగా రావడానికి చెప్పిన మాట. బస్సు ఢీకొని సూటరు మీదున్న రాజారావు దంపతులు మరణించారు. విషయం తెలిసిన రమేష్, సీతలు ఒకరి చేయి ఒకరు పట్టుకొని నేలమీద కూర్చుండిపోయారు. చిన్న పిల్లలిద్దరినీ ఎలా ఓదార్చాలో, ఏమని ఓదార్చాలో ఎవరికీ అంతు పట్టలేదు. ప్రేమ పెళ్లి కాబట్టి బంధువులకు తెలిపినా ఎవ్వరూ రాలేదు. అధికారులే కంపెనీ యాజమాన్యానికి ఫోను చేశారు. విషయం తెలిసిన మిత్రులు వచ్చారు. " ప్రేమించి పెండ్లి చేసుకున్నారు. మరణం కూడా విడదీయలేదన్నట్లు వెళ్లిపోయారు" అని అనుకున్నారంతా. " కావాల్సిన కార్యక్రమం గురించి ఆలోచించండి. డబ్బు గురించి ఆలోచించకండి" అంది యాజమాన్యం.

కర్మ కాండ జరిగిపోయింది. వచ్చిన వాళ్లంతా వెళ్లిపోయారు. మిగిలింది రమేష్, సీత మాత్రమే. వారిలో మిగిలింది ఒకటే ప్రశ్న 'ఇప్పడేం చేయాలి'.

రాజారావు తండ్రి శంకరయ్యకు స్నేహితుడు. వారి ప్రక్క గ్రామంలో వున్నాడు. వెళ్లి రాజారావు తండ్రిని పలకరించాడు. మా కొడుకూ, కోడలు అంత్య క్రియలకు మేము వెళ్లలేదు అన్నాడు. తన మనవడు, మనవరాలు ఏమైనారో అనే ఆలోచన కూడా వారిలో లేదు.

శంకరయ్యకు బాధనిపించింది. వెంటనే విజయవాడ బయలుదేరి వెళ్లి రాజారావు ఇల్లు తెలుసుకొని అక్కడికి వెళ్లారు. రమేష్ , సీత దీనంగా ఏమి చేయాలో ఊసుపోక దిగులుగా కూర్చొని వున్నారు. అప్పటికి నాలుగు రోజులు గడిచాయి. శంకరయ్య వాళ్లను ఓదార్చాడు. అ మరుసటి రోజు రాజారావు పనిచేస్తున్న ఆఫీసుకు వీరిద్దర్నీ తీసుకొని వెళ్ళాడు. ఆఫీసులో అందరూ చాలా జాలిగా చూశారు. అకౌంటెంట్ వారిని మేనేజరు రూముకు తీసుకెళ్లారు.

రాజారావు పి.యఫ్. ఐదు లక్షలు వస్తుందని, ఆయన సంతానంలో ఒకరికి ఉద్యోగం ఇస్తారనీ తెలుసుకున్నారు. ఒక నెల రోజుల్లో మీ అభిప్రాయం తెలియ

జేయండి అన్నారు. ఇంటికొచ్చారు. శంకరయ్యతో వారి భవిష్యత్తు గురించి చర్చించు కున్నారు. రమేష్ ఇంజనీరింగ్ చదువుకున్నాడు. కాబట్టి మంచి ఉద్యోగం మంచి భవిష్యత్ వుంటుంది, అమ్మాయికైతే గుమస్తా ఉద్యోగం వస్తుంద న్నారు. రమేష్ చదువకోవడమునకు అమెరికా వెళ్ళటం, సీత గుమస్తాగా చేరుట నిర్ణయమైపోయింది.

వారం రోజుల్లో సీత ఆఫీసులో ఉద్యోగములో చేరింది. రమేష్‌కు అమెరికాలో చదువుకోవడానికి వీసా వచ్చేసింది. అన్నయ్యా. నేను ఒక్కదానినే ఉండడానికి భయమేస్తుందని కంట తడి పెట్టుకొంది. ఏడాదిన్నర ఎంతలో గడిచిపోతుంది సీతా! నేను వచ్చి నిన్ను బాగా చదివిస్తానుగా అన్నాడు. తర్వాత శంకరయ్య, సీతా విమానాశ్రయానికి వెళ్ళి రమేష్‌ని పంపించారు. శంకరయ్య సీతకు ధైర్యం చెప్పి వారంలో అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాడు.

అమెరికా వెళ్ళగానే రమేష్ సీతకు ఫోన్ చేసాడు. ఆదివారం ఉదయం ఆమెకు ఫోన్ చేసి "స్కైప్‌లోకి రామ్మా సీత మాట్లాడుకుందాం" అన్నాడు.

కంప్యూటర్ స్క్రీన్ పై రమేష్‌ను చూస్తు సీత "అవును గానీ చాలా రోజులుగా అడుగుదామనకుంటున్నాను. ఈ మధ్య నన్ను అమ్మా అని పిలుస్తున్నావేమిటి?" అంది.

"అమ్మా, నాన్న లేరు కదా నిన్ను చూసుకోవడానికి, అన్నీ నేనే చూసు కోవాలి కదా! అందుకే అమ్మా అని ఆప్యాయతగా పిలుస్తున్నా" నన్నాడు. "నీకున్నది నేనొక్కతే కదా?" అని కళ్ళ నీళ్ళు పెట్టుకుంది సీత. "నేను వేల మైళ్ళ దూరంలో వున్నాను, నిన్ను ఓదార్చలేను, ఏడాదిన్నరలో వచ్చేస్తాను, దిగులు పడవద్దని" ఫోను పెట్టేసింది.

రమేష్ అమెరికా నుండి సీతకు ఫోన్ చేశాడు. ఎమ్.ఎస్‌లో నేను చేసిన ప్రాజెక్టు చాలా బాగుందని, నీవు చాలా తెలివైన వాడవని, ఇటువంటి వారు చాలా తక్కువ ఉంటారని మా ప్రొఫెసర్ అన్నారు. తప్పకుండా పి.హెచ్.డి. చేయ మన్నారు. నేను అదే నిర్ణయించేసుకున్నాను అన్నాడు. ఎన్నాళ్ళు పడుతుంది అంది సీత. ఎన్ని రోజులు కాదు కనీసం మూడు సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. ఇంకా ఎక్కువ కూడా పట్టవచ్చు అన్నాడు. సీత ఒంటరిగా ఉండలేక ఉమెన్స్ హాస్టల్లో చేరింది.

సీతకు డబ్బు సహాయం చేయలేనని రమేష్ చెప్పేశాడు. అన్న ఇండి యాకు వచ్చిన తరువాత తన ఒంటరి జీవితానికి తెరపడుతుందని, సీత తన పెండ్లి గురించి కలలు కంటూ నిద్రపోయింది. ఉదయం తయారై ఆఫీసుకు వెళ్ళడానికి బయటకు వచ్చింది., అప్పడు రమేష్ నుంచి మెసేజ్ వచ్చింది. అతను అమెరికాలో పుట్టి పెరిగిన అమ్మాయితో పెండ్లి చేసుకోబోతున్నాను. నేను ఇండియా రాలేను అన్నాడు. ఇక్కడ సీత పని చేస్తున్న కంపెనీ నష్టాల పాలై మూసి వేశారు. సీతకు ఉద్యోగం పోయింది. నా ఆర్ధిక పరిస్థితి కూడా బాగాలేదు, నేను నీకు ఏమీ సహాయం చేయలేనన్నాడు. చెయ్యలేకపోతున్నావా? చేయ్యడం లేదా? అని కూడా ఆమె అడగ లేదు. రమేష్ పెండ్లి చేసుకొని, అక్కడే ఇల్లు కనుక్కొని హాయిగా స్థిరపడిపోయాడు. అతను బాధ్యత లేకుండా స్వార్ధంతో బంధం తెంచుకున్నాడు.

వైవిధ్య మనస్తత్వాలు

విశాఖపట్టణంలో పట్టణం బయట అంచులో ఇల్లు కట్టుకొని సునీత, సుధీర్ ప్రశాంతంగా సంతోషంగా కాలం గడుపుతున్నారు. వారికి శశి, సారధి అని ఇద్దరు పిల్లలు, ఊరి బయట ఉండ బట్టి ఇంట్లోకి గాలి, వెలుతురు ధారాళంగా వచ్చి, లోపలికి అడుగుపెట్టగానే శరీరానికి హాయి, మనసుకు ప్రశాంతత కలుగు తోంది.

భార్యా భర్తలిద్దరూ చాలా అన్యోన్యంగా ఉంటారు. ఖర్చు విషయంలోనూ చాలా పొదుపు పాటిస్తూ భవిష్యత్తు అవసరాల గురించి ఇంతో అంతో డబ్బులు కూడా పొదుపు చేస్తూ వుంటారు. సుధీర్‌కు వచ్చే జీతంతో జాగ్రత్తగా కాపురం చేసుకుంటున్నారు.

ఈ శంకరయ్య సునీతకు మేనమామ. వీళ్ళనూ ఒకసారి చూసి పోదా మని విజయవాడ నుండి విశాఖపట్నం వచ్చాడు. సునీత, సుధీర్ చాలా సంతోషిం చారు. తాతయ్యను చూసి శశి, సారధి కూడా చాలా సంతోషించారు. అందరూ కలసి చాలా సేపు ముచ్చటించుకున్నారు.

“బాబాయ్! అక్కడ ఇంట్లో మనవాళ్ళు అందరూ క్షేమమే కదా” అని శంకరయ్యని అడిగాడు. “అందరూ హాయిగా సంతోషంగా ఉన్నారు. నాకే మనసు

ప్రశాంతత లేక ఊర్లమీద పడి తిరుగుతున్నాను" అన్నాడు. "ఏమైంది బాబయ్? ఎవరైనా మీతో పోట్లాడారా? నొప్పించారా" అన్నాడు. "అటువంటిదేమీ లేదురా అబ్బాయ్. వివిధ ప్రాంతాల్లోంచి వివిధ సంస్కృతులు గల కోడళ్ళు, పుత్రులందరికి ఒకరితో ఇంకొకరికి సరిపోని మనస్తత్వాలు, అందరూ ఐకమత్యంగానే వుంటూ, అప్పుడప్పుడూ వారి మనసులోని క్రోధం బయటపెడుతూ వుంటారు. పిల్లల పెంపకంలో కూడా వైవిధ్యమే. నేను జోక్యం చేసుకోవడానికి లేదు. అంతా నాదే అయినా నాకు ఎవ్వరి మీద అధికారం లేదు. ఆఖరికి పిల్లలు కూడా ప్రేమ, ఆప్యాయతలు, బాధ్యతలు తెలియకుండా పెరుగుతున్నారు. వాళ్లకు వారు ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా కాలం గడుపుతున్నారు. నాకు మాత్రం ప్రశాంతత లేదు. ఇదీ అక్కడి స్థితి " అన్నాడు శంకరయ్య.

"కాలం మారింది బాబాయ్. కాలంతో పాటు వ్యక్తుల అలవాట్లు, ఆచారాలు, ఆలోచనలు మారుతున్నాయి. మీరు కుటుంబ సభ్యుల విషయాలు పట్టించు కోకుండా, మీ గౌరవ ప్రతిష్టలకు లోపం రాకుండా జాగ్రత్త పడుతూ, సమయాను కూలంగా నడుచుకొంటూ, అందరితో ప్రేమ, ఆప్యాయతలలో మసలుకుంటూ ప్రశాంతంగా ఉండండి. వారి మంచి చెడ్డలు, కష్ట సుఖాలు వారు చూసు కుంటారు. మీరు వారి సంతోషాల్లో పాలు పంచుకోండి. వారి కష్టాల్లో జోక్యం చేసుకోకండి" అన్నాడు సుధీర్.

"అంతా నాదే, అందరూ నావల్లే అయినా నాది ఏమీ లేదు, నా వాళ్లు ఎవరూ లేరని బతకడం అప్పుడప్పుడు కష్టమనిపిస్తుంది. అందుకే బయట తిరు గుతూ స్నేహితులతో, బంధువులతో కొంత కాలం గడుపుదామని బయటకు వచ్చాను" అన్నాడు శంకరయ్య.

ఇంతలో సుధీర్‌కు ఆఫీసుకు టైమవుతోందని టిఫిన్ చేసి వెళ్లిపోయాడు. శంకరయ్య మధ్యాహ్నం భోజనం చేసి పడుకున్నాడు. ఒక గంట నిద్రపోయి లేచేటప్పటికి సుధీర్ చెల్లెలు మాలతి వచ్చింది. అందరూ పిచ్చాపాటీ మాట్లాడు కుంటున్నారు. సాయంత్రం ఆఫీసు ముగిసాక సుధీర్ ఇంటికి వచ్చాడు. రావడం తోనే నేను నీ కొరకే ఎదురు చూస్తున్నాను, మాట్లాడాలని అని మాలతి ఎదురుగా వచ్చింది. బావ రాలేదా? నీవు ఒక్కతే వచ్చావా? అన్నాడు. నీ మాదిరి ఆఫీసు ఉ

ద్యోగమా ఏమిటి! ఎప్పుడంటే అప్పుడు రావడానికీ, పోవడానికి? వ్యాపారమాయె! తీరిక ఉండొద్దూ? అంది మాలతి. తన భర్త ఈ మధ్యనే మంచి ఉద్యోగం వదిలి పెట్టి కొత్తగా వ్యాపారం మొదలుపెట్టాడు. ముందుకూడా చాలా ఉద్యోగాలు మారాడు. ఎక్కడున్నా కుదురుగా వుండడు. ఏ పని చేసినా ఓపిగ్గా చేయడు. బోలెడు అసహనం, కోపం, చిరాకు ఆయన సొంతం. అందుకే ఎక్కడ పనిచేస్తున్నా, తనపై ఆఫీసర్ల మీద కోపంతో చిందులు వేస్తాడు. తనను ప్రశ్నించిన వాళ్ళను తిరిగి ప్రశ్నిస్తాడు. క్రింది ఉద్యోగుల మీద చిరాకు ప్రదర్శిస్తాడు. ఇష్టమొచ్చినట్లు మాట్లాడి వాళ్ళను అవమానిస్తారు. అందుకే కొన్ని సంవత్సరాలు కూడా నిలకడగా పనిచేయకుండా కుప్పిగంతులు వేస్తున్నాడు.

ప్రస్తుతం చేస్తున్న ఉద్యోగంలో మంచి భవిష్యత్తు ఉంటుంది. అది మంచి కంపెనీయే అనుకుంటుండగా "నేను వాడి కింద, వీడి కింద ఎందుకు పని చేయాలి. నా ఇగోకి అది సరిపడదు" అంటూ రాజీనామా సమర్పించి స్వంత వ్యాపారం పెట్టాడు. అది ఎలా నడుస్తుందో సుధీర్‌కు ఇంకా సమాచారం లేదు. భవిష్యత్ విషయంలో ఒక ప్రణాళిక అంటూ లేనీ, ఏ విషయంలోనూ తీవ్రత, శ్రద్ధ లేని సుధీర్ బావ రాజేంద్ర అంటే సుధీర్‌కు ప్రత్యేకమైన గౌరవాభిమానాలు ఏమీలేవు. అంతకన్నా ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే చిన్న తనం నుంచి చలాకీది, తెలివి గలది అని పేరు తెచ్చుకున్న సుధీర్ తోబుట్టువు మాలతి కూడా భర్తలోని లోపాలను సరిదిద్దే ప్రయత్నం చేయకుండా, ఎప్పుడూ ఆయన్ని వెనకేసుకు వచ్చి ఆయన ఏదంటే దానికి 'తందాన తాన' అనటం "ఒకళ్ళు చేసే పొరపాట్లను, తొందరపాటు నిర్ణయాలను వాళ్ళ అత్యంత సమీప వ్యక్తులైన జీవిత భాగస్వామి కాకుంటే మరెవరు విమర్శించి, అర్థమయ్యేలా చెప్పి, సక్రమ మార్గంలో నడిచేలా చెయ్యగలుగుతారు. అదే కదా జీవిత భాగస్వామ్యం అంటే అనిపిస్తుంది సుధీర్‌కు.

మాలతి వచ్చి సుధీర్ దగ్గరకు వచ్చి కూర్చొని " అన్నయ్యా ఇదేంటి ఫోను అయినా చేయకుండా తోకచుక్కలా అకస్మాత్తుగా ఊడిపడింది అని, అనుకుంటు న్నావు కదూ? కొన్ని విషయాలు ఫోనులో కన్నా సమక్షములో మాట్లాడుకుంటే బాగుంటుందని వచ్చాను. నీతో పని పడిందన్నాయా! అన్నయ్యవి నీవు ఆదు కోకుంటే ఇంకెవ్వరు ఆదుకుంటారు" అంది.

"మీ బావగారు కొత్తగా వ్యాపారం పెట్టారని తెలుసుకదా? రావలసిన డబ్బు సమయానికి అందలేదు. ఇవ్వవలసిన వారు తొందర చేస్తున్నారు. అప్పగా ఇవ్వు అన్నయ్యా! డబ్బు రాగానే తిరిగి ఇచ్చేస్తాము" అని అడిగింది. రాజేంద్రకు ఇంతవరకు అప్ప ఇచ్చిన వారికి ఇంతవరకు తిరిగి ఇవ్వలేదు. తమ తప్పలు తాము తెలుసుకోలేని వాళ్ళు ఎవరైనా ఎత్తి చూపించినా బుకాయిస్తారే తప్ప అస్సలు ఒప్పకోరు. పైగా సాధింపులు, నిష్టూరాలతో ఎదుటి వారికి తల బొప్పి కట్టేలా చేస్తారు. అందుకని "సారీ! అమ్మా మాలతీ, నా దగ్గర డబ్బులు లేవు. జీతం డబ్బులతో జీవితం వెళ్ళదీస్తున్న సంసారం నాది" అన్నాడు సుధీర్. మాలతి మరుసటి రోజు ఉదయం లేచి ఊరెళ్ళిపోయింది.

ఆ రోజు ఆదివారం అందరూ ఇంట్లో కూర్చొని సరదాగా మాట్లాడుకుంటూ, గత స్మృతులు జ్ఞాపకం తెచ్చుకుంటూ సంతోషంగా ఉన్నారు. అంతలో ల్యాండ్ లైను రింగవడంతో సునీత వెళ్ళి ఫోన్ లిఫ్ట్ చేసింది. "హలో" అని . . . ఆ తరువాత "ఉన్నారు' అని రిసీవర్ పక్కన పెట్టి " మీకే " అంది సుధీర్‌ని ఉద్దేశించి. "ఎవరు అని అడిగాడు" "మీ స్నేహితుడు రాజు" అంది సునీత.

రాజుని సునీత మీ స్నేహితుడు అంటుంది. రాజు కూడా అందరితో సుధీర్ నా స్నేహితుడు అని చెప్పకుంటాడు. రాజు చనువు తీసుకొని సుధీర్‌ను "అరేయ్" అని పిలుస్తాడు. రిసీవర్ ఎత్తి రాజుతో మాట్లాడాడు. అతను క్లబ్‌లోనో, బార్‌లోనో కాలక్షేపంగా పిలిచాడు సుధీర్‌ను. నేను రాను, కుదరదని ఫోన్ పెట్టేసాడు.

తిరిగి వచ్చి సోఫాలో కూర్చుండగా శంకరయ్య సుధీర్‌ని "బాబూ బయటి కెళ్ళతావా?" అని అడిగాడు. "లేదు బాబాయ్" అని చెప్పి ఆ ఫోను చేసిన రాజు గురించి ఈ విధంగా చెప్పకొచ్చాడు.

"రాజు సుధీర్‌కు క్లాసుమేట్ అంతే. జీవిత గమనంలో ఎంతోమంది ఎదురవుతారు, తారసపడతారు. . . సహ విద్యార్థులు, సహోద్యోగులు అవుతారు. అంత మాత్రాన అందరూ మనస్సుకు దగ్గరగా వచ్చి స్నేహితులు కాలేరు.

రాజు దృష్టిలో బయటి ప్రపంచమంటే వేరు. అసలు అతని జీవన విధానమే వేరు. అతను చైన్ స్మోకర్ . . చీకటి పడే సరికి తోడు ఎవరైనా దొరికితే మందు కొట్టడానికి ఏ బార్‌కో, క్లబ్‌కో వెళ్ళిపోతాడు. ఎవరు దొరకనప్పడు

ఇంట్లోనే దుకాణం పెట్టేస్తాడు. అదీ పిల్లల ముందే! పిల్లలతో క్లోజ్‌గా వుండాలనీ, వాళ్ళకూ, మనకూ రహస్యాలేవీ ఉండకూడదనీ అతని అభిప్రాయం! అలా చేస్తే వాళ్ళకు మరింత క్యూరియాసిటీ పెరిగి దొంగ చాటు పనులు చేస్తారట. ఎవరైనా ఇంటికెళ్ళి నప్పుడు తను పిల్లలతో ఎంత స్నేహపూర్వకంగా ఉంటాడో చూపించు కోవటానికన్నట్లు . . . పదేళ్ళ కొడుకుని 'సిగరెట్ ప్యాకెట్' కొనుక్కురమ్మని పంపిస్తాడు. పన్నెండేళ్ళ కూతురిని ఫ్రిజ్‌లో నుంచి సోడా సీసా, అలమారలో నుంచి చిప్స్ ప్యాకెట్ తీసి ఇమ్మని పురమాయిస్తాడు. ఒక రోజు నేను సుధీర్ వాళ్ళ ఇంటికెళ్ళి ఆ వాతా వరణం చూసిన తర్వాత ఆ ఇంటి ఛాయలకు వెళ్ళడం మానేశాను" అన్నాడు.

రోజూ సాయంత్రం సుధీర్, సునీత కలిసి వాకింగ్‌కు వెళ్ళటం అలవాటు. అలా వెళుతున్నప్పుడు దారిలో తెలిసిన వాళ్ళు ఎవరు కనబడినా సునీత నవ్వుతూ పలకరిస్తూ ఉంటుంది.

ఆరోజు అనుకోకుండా సునీత బాల్యమిత్రురాలు రాధ కనిపించింది. ఇద్దరూ ఒకర్ని చూసి ఒకరు ఆనందపడిపోయారు. చాలా ఏళ్ళ నుండి ఇద్దరూ కలవలేక పోయినా మనుకొన్నారు. అంతలో రాథ. . . ఆ కనిపించేదే మా ఇల్లు రండి అంటూ బలవంతంగా వాళ్ళిద్దరిని రాథ తన ఇంటికి తీసుకెళ్ళింది.

చిన్న రెండు గదుల ఇల్లు అది. గోడలు, పైకప్ప పాతగా ఉన్నాయి. నేల మీద పరచిన బండలు నాపరాళ్ళు. "కూర్చోండి" అంటూ సుధీర్‌కు ఇనుప మడత కుర్చీ వేసి, ఇంకో కుర్చీ తన భర్తకు వేసింది. నవ్వారు మంచం వాల్చి సునీతను అక్కడ కూర్చోమని, తనూ పక్కన కూర్చుంది. ఆమె భర్త హడావిడిగా చొక్కా తొడుక్కుంటూ లోపలి నుండి వచ్చి నవ్వుతూ సుధీర్‌ని "హలో" అని పలకరించి "ఐయామ్ భాస్కర్" అంటూ తాను పరిచయం చేసుకుంటూ షేక్‌హ్యాండిచ్చి కూర్చున్నాడు.

" మీ రాక మాకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది" అన్న సంకేతాన్ని అందిస్తున్నట్లుగా ఉన్న ఆ దంపతులిద్దరి మాట తీరు, నవ్వు, మెరిసే కళ్ళూ సుధీర్ దంపతులకు ఆత్మీయుల ఇంటికి వచ్చామన్న భావాన్ని కలిగించాయి.

రాధ హడావిడిగా మరో గదిలోకి వెళ్ళి డబ్బాలన్నీ వెతికి వారిక కోసం కొంచెం అటుకుల మిక్చరు, రవ్వల లడ్డూ తెచ్చి పెట్టింది. "అయ్యో! ఇప్పుడివన్నీ ఎందుకండీ" అన్నారు సుధీర్ దంపతులు.

"ఏదో సమయానికి ఇంట్లో ఉన్నవి పెట్టాను. ఇవి కూడా లేకుంటే మీరు వెళ్ళాక, అయ్యో! ఇంటికి వచ్చిన వాళ్ళకు ఏమీ పెట్టకుండా పంపించానే అని నేను బాధపడేదాన్ని" అంది రాధ.

"మీరు ఏం చేస్తున్నారు?" అన్నాడు సుధీర్ భాస్కర్‌నుద్దేశించి. . . " నేను భారతీయ విద్యాభవన్. . . హైస్కూల్లో ఆఫీసులో పనిచేస్తున్నాను. అదే హైస్కూల్లో టీచరుగా ఈ మధ్యనే చేరింది రాధ. నా ఒక్కడి సంపాదన సంసారం వెళ్ళదీయానికి ఏ పాటి? అందుకే వేన్నీళ్ళకు చన్నీళ్ళు లా పనికొస్తాయని తనూ చేస్తోంది" అన్నాడు భాస్కర్ ఎలాంటి భేషజాలు, దాపరికాలు లేకుండా ఉన్న విషయం చెబుతూ.

రాధ ఎప్పుడు పెట్టిందో చక చకా టీ పెట్టి నాలుగు చిన్న చిన్న స్టీలు గ్లాసుల్లో తెచ్చి వారి ముందు పెట్టింది. ఆ హడావిడీ ఆ మర్యాదలు చూసి, వీళ్ళ ఇల్లు చిన్నదైనా వీళ్ళ మనసులు ఎంత విశాలమో కదా! అనుకున్నాడు సుధీర్. "రాధ చిన్నప్పటినుండి ఇంతేనండీ అతిధులను చూస్తే చాలా సంతోషపడి పోతుంది సుదీర్‌తో సగటు మనుషులు ఇవ్వగలిగింది అదొక్కటే కదండీ! అంతకన్నా ఏమివ్వగలం?" అన్నాడు భాస్కర్ నవ్వుతూ. " అదే. . . ఇదే లక్షలు, కోట్లు కన్నా విలువైనది, సాటి మనిషికి కావలసిందీ! మనిషి కోసం మనిషి మొహం వాచి పోతున్న రోజులివి" అన్నాడు సుధీర్ మనస్ఫూర్తిగా.

వీళ్ళు టీ తాగుతుండగా 'అమ్మా' అంటూ పూల ఫ్రాక్ వేసుకున్న ఓ పాప లోనికి రావడాన్ని వీళ్ళు ఆసక్తిగా చూశారు. కానీ. . . చూశాక వీరికి బాధ అనిపించింది. ఆ అమ్మాయి చాలా చక్కగా ఉంది. కాళ్ళూ, చేతులు పుల్లల్లా ఉన్నాయి. ముఖంలో, కళ్ళల్లో చురుకుదనం బదులు నీరసం, నిస్సత్తువ ఉన్నాయి. వీళ్ళను చూసి ఠక్కున అక్కడే ఆగిపోయింది.

"మా అమ్మాయి జోత్స్న రామ్మా! మనింటికి ఎవరు వచ్చారో చూడు. నా చిన్న నాటి స్నేహితురాలు సునీత, తను . . . మేమిద్దరం నీ అంత ఉన్నప్పుడు కలిసి స్కూలుకు వెళ్ళేవాళ్ళం, పోట్లాడుకునే వాళ్ళం" అంటూ ఆఖరి మాటలు నవ్వుతూ స్నేహ మాధుర్యం అనుభవిస్తూ చెప్పింది రాధ.

"రాధా! పాప ఏమిటి అలా వుంది. ఆరోగ్యం సరిగా లేదా? అని చనువు తీసుకుంటూ అడిగింది సునీత " అవునే అది పుడుతూనే గుండె జబ్బుతో పుట్టింది.

ఇప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేయాలంటున్నారు వైద్యులు. అది మాలాంటి దిగువ మధ్య తరగతి కుటుంబాల వాళ్లకు రావల్సిన జబ్బుకాదు. ఖరీదైన జబ్బు అని రాధ అంటూండగానే భాస్కర్ అందుకొని "అలా అని పిల్లను చూస్తూ చూస్తూ వదిలేయ్యలేం కదా! అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం. కొంత డబ్బు సమకూరింది. మరికొంత జమ చేయగలిగితే త్వరలోనే దానికి ఆపరేషన్ చేయించగలం" అన్నాడు భాస్కర్ విషాదంగా. ఈ విషయం విని సుధీర్, సునీతలు గుండె భారంతో బయలుదేరి ఇల్లు చేరారు.

సునీత, సుధీర్‌లు వీళ్ల దగ్గరున్న డబ్బు రాధ, భాస్కర్‌లకు ఇచ్చి పాప శస్త్ర చికిత్సకు సహాయం చేయదల్చుకున్నారు. ఆ విషయం సుధీర్ తన బాబాయ్ శంకరయ్యకు చెప్పాడు. శంకరయ్య చాలా సంతోషించాడు. నిస్సహాయులకు, మన శక్తి మేర సహాయం చెయ్యడమే మానవధర్మం. మనకు, మన పిల్లలకు కూడా మంచి జరుగుతుంది అన్నాడు. ఆ మరుసటి రోజు సుధీర్ వద్ద ఉన్న డబ్బు తీసుకొని భాస్కర్ ఇంటికి బయలుదేరారు.

వైజాగ్‌లోనే తన మనవడు, పెద్ద కుమారుని కొడుకు ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. అతని దగ్గర రెండు రోజులుండి వెళతానని సుధీర్, సునీతలకు చెప్పి శంకరయ్య బయలుదేరారు.

అందరికీ ఒకే న్యాయం - దేవుడు సమవర్తి

శంకరయ్య మనవడు ఆఫీసులో పనిచేస్తాడు. సాయంత్రం ఐదు గంటల తరువాత తను ఇంటికెళితే ఆఫీసు నుండి ఇంటికి వచ్చి ఉంటాడని ఆరు గంటలకు వచ్చాడు శంకరయ్య.

మనవడు సిద్ధార్థ తన భార్య, పిల్లలతో సంతోషంగా ఏదేదో మాట్లాడుతున్నాడు. జరగరాని అద్భుతం జరిగినట్లు చాలా ఆనందంగా ఉన్నారు. స్నేహితులకు ఫోన్ చేసి చెబుతున్నాడు సిద్ధార్థ. శంకరయ్య స్నానం చేసి ఇంట్లో అందరితో కలిసి భోజనం చేశాడు. శంకరయ్య ఇంటి నుండి ఎందుకు బయలుదేరి వచ్చాడో, ఇక్కడికి ఎందుకు వచ్చాడో సిద్ధార్థ వాళ్లకు తెలుసు కాబట్టి వారు ఆయనను వివరాలేమి అడగలేదు.

భోజనం చేసిన తరువాత మనవడు తాతయ్యతో " ఈ రోజు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది" తాతయ్యా" అన్నాడు. " ఏమి జరిగింది నాన్నా? ఏంటి అంత సంతోషమైన విషయం" అని అడిగాడు శంకరయ్య.

"నన్ను ఒకరు మోసం చేశాడు. వాడికి దేవుడు కఠినమైన శిక్ష విధించాడు" అన్నాడు. "వాడికి ప్రమాదం జరిగి ఒక కాలు తీసి వేశారు. ఇక జీవితమంతా కుమిలి పోతూ బతుకుతాడు" అన్నాడు సిద్ధార్థ.

"అతను బాధపడితే నీకేమిటి లాభం. అసలు జరిగిన విషయం ఏమిటో చెప్ప సిద్ధార్థ" అన్నాడు శంకరయ్య..

జరిగిన విషయం చెబుతున్న సిద్ధార్థ . . .

నేను అవసరానికి ఒక వడ్డీ వ్యాపారి దగ్గర 20 వేలు మొత్తం అప్పగా తీసుకున్నాను. నాకు ఆ మొత్తం జమ అయిన వెంటనే తీసుకెళ్ళి అతనికి ఇచ్చివేసినాను. వారం రోజుల తరువాత నన్ను రమ్మని కబురు పంపాడు. వెళ్ళాను "నీవు తీసుకున్న అప్ప ఎప్పుడు ఇస్తావు" అన్నాడు. ఆ మాట వినగానే నాకు నా కడుపు మండిపోయింది. అతని వంక దీనంగా చూస్తూ "సార్! బాగా గుర్తు తెచ్చుకోండి! ఆ రోజు ఆదివారం! వర్షం కూడా పడుతున్నది. వానలో రాకపోతేనేం అని కూడా అన్నారు" అన్నాను నేను.

అదేమీ అతను పట్టించుకోలేదు. చాలా మాములుగా "సిద్ధార్థ గారు! మీరు నాకు మనీ ఇవ్వలేదు. ఎవరికి . . . ఇచ్చారో. . . ఏమో? " అన్నాడు. నా కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగాయి. ఒకటా! రెండా! ఇరవై వేలు! అవసరానికి తీసుకుని. . . తిరిగి టైముకు ఇచ్చేస్తే. . . అతను నేను ఇవ్వలేదు అంటుంటే నా గుండె తరుక్కొని పోయింది. ఇంత అబద్ధమా! ఇంత మోసమా! ఏం చేయగలను? ఇచ్చానని ఎలా రుజువు చేయగలను? సాక్ష్యం ఎక్కడి నుండి తేను? చేసేదేమి లేక మౌనంగా లేచి రెండు చేతులు జోడించి "వస్తాను" అన్నాను. తలూపాడతను. "మనిద్దరి మధ్య ఈ విభేదాలు రాకూడదు. వచ్చింది. ఇక మనకు కుదరదు. త్వరగా నా డబ్బు ఇచ్చేయండి" నిష్కర్షగా అన్నాడతను. నిస్సత్తువగా ఆ ఇంటి నుంచి బైటికి నడిచాను. కాళ్ళు, చేతులు ఆవేశంతో వణికి పోతున్నాయి. పై పెదవిని కొరు క్కొంటూ. . . రాబోతున్న కన్నీటిని ఆపుకుంటూ. . . నడవసాగాను.

తిరిగి వెనక్కి వెళ్ళి అతన్ని పడేసి తన్నాలని కసితీరా చొక్కా పట్టుకొని తిట్టాలని తన్నుకొస్తున్నది. కానీ ఏమి చేయలేను. అతను ఈ ఊర్లో పేరు మోసిన వడ్డీ వ్యాపారి. అంగబలం, అర్థ బలం. . . అన్నీ ఉన్న వ్యక్తి. నాలాంటి మధ్య తరగతి వ్యక్తి, ఉద్యోగస్థుడు అతన్ని ఏం చేయలేడు. మౌనంగా ఏడ్వడం తప్ప.

దారిలో కనిపించిన దేవాలయం దగ్గర ఆగిపోయాను. జనం పెద్దగా లేరు. మూలవిరాట్ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాడు. చెప్పులు విడిచి, "హే భగవాన్! నేను డబ్బులు ఇచ్చేశాను. సర్వాంతర్యామి అయిన నీకు. . . నిజం తెలుసు నన్ను రక్షించు. వాడికి గుణపాఠం చెప్పస్వామీ! లేకుంటే. . . నాలాంటి సామాన్యుడు ఏం చేయగలడు." నీరసంగా ఇంటి వైపు నడిచాను. నా భార్యకు ఈ విషయం చెప్పలేదు. చెప్పాలనిపించలేదు. ఆవిడేం చేయగలదు. నన్ను ఎత్తి పొడవడం తప్ప "డబ్బు ఇచ్చేటప్పడు ఎవరో ఒకర్ని తోడుకొని పోయి ఉంటే బాగుండేది గదా!" అని ఉచిత సలహా ఇస్తుంది.

నాకు ఇవన్నీ తెలియదా? నా టైమ్ బాగాలేదు. నా 'ఖర్మ' ఇలా ఉంది. అయినా దేవుడున్నాడులే! అయనే వాడి సంగతి తేలుస్తాడు. ఎంత కలియుగ మైనా 'ధర్మం' ఇంకా ఉందిగా. మరుసటి రోజు ఆఫీసులో చలపతిని కలిసి విషయం చెప్పాను. "వాడంతే! త్రాష్టుడు. ఎందర్నో. . . ఇలా ముంచి లక్షలు సంపాదించాడు. ఏం చేద్దాం? అన్నాడు ఓదార్పుగా. చుర్రుమంది నాకు. " అందరం. . .ఇలా వదిలేస్తే. . . ఎలా? ఏదో ఒకటి చేయాల్సిందే".అన్నాను మొండిగా.

"మాయాబజార్ సినిమాలో చూపించిన సత్యపీఠం తేవాల్సిందే! వాడు నిజం చెప్పాలంటే" తెల్లబోయాను. "అదేంటి? అన్నాను విసుగ్గా! తమాషాకిలే బ్రదర్! ఆ సినిమాలో ధర్మపీఠం ఉంటుంది. దాని మీద నిలబడితే నిజం చెపుతామట! అయినా . . . వాడు ఆ పీఠం మీద ఎక్కినా నిజం చెప్పడు" అన్నాడు. దిగులుగా అతని వైపు చూచి " మనం ఏమీ చేయలేమా?". అతను గంభీరంగా చూస్తూ "సిద్ధార్థ గారూ! మీరు అతని చేతిలో ఇరుక్కొని పోయారు. డబ్బు కట్టే యండి. ఇక జాగ్రత్తగా ఉండండి అంతే!" అన్నాడు.

సిద్ధార్థ మనసులో ఏడ్చినట్టుంది సలహా! అనుకున్నాడు మనసులో. మా ఆఫీసులో అందరం వీలైనంత ప్రజల్నించి 'జవురు' కొనేవాళ్లమే. నిజాయితీ పరుడన్న పేరున్న ఏకైక వ్యక్తి చలపతి ఒక్కడే! నిక్కచ్చిగా మాట్లాడేవారు కూడా అతనే! అందుకని ఆయన్ని సలహా అడిగాను ఏదైనా సాయంచేస్తాడని ఆశించాను. ఆయనిచ్చిన సలహా నాకు తెలియదా! నన్ను నేను తిట్టుకుంటూ "పోన్లేండి" పైన భగవంతుడున్నాడు. మనుషుల్ని మోసం చేయగలం! అతన్ని మోసం చేయలేంగా!

"కష్టార్జితాం నాది" అంటూ నిష్ఠూరంగా అనేసి నా సీటు వైపు నడిచాను. చలపతి విచిత్రంగా నవ్వాడు. "ఇంకేం. . . మీ దేవుడు చూస్తాడులేండి" అన్నాడు మౌనంగా వచ్చేశాను.

కొన్ని రోజలు గడిచాయి. వేరే వాళ్ళ దగ్గర తీసుకుని అతని డబ్బులు కట్టేసాను. ఈ సారి మా బావమరిదిని పక్కనుంచుకుని. . .మరీ డబ్బు కట్టాను. కానీ నా మనసులో "బాధ" తొలుస్తూనే ఉండేది. రోజూ దేవుణ్ణి ప్రార్థించేవాణ్ణి. "ఎలాగైనా నన్ను మోసం చేసిన వాడికి శాస్తి జరగాలని", నా కోర్కె ఫలించింది. నా ప్రార్ధనలు దేవుడు విన్నాడు. నా మొర ఆలకించాడు. నన్ను మోసం చేసిన వ్యక్తికి ప్రమాదం జరిగింది. కాళ్ళు విరిగాయి. ఒక కాలు జీవితాంతం పని చేయదట! ఆనందంతో పొంగి పోయి అడిగినా అడక్కపోయినా అందరికి ఈ విషయం చెప్పి, అతనికి తగిన శిక్ష పడిందని సంతోషించాను. చలపతిగారికి చెప్పాలని తపించిపోయాను. ఆయన సెలవులో ఉన్నారు.

చలపతి గారు ఆఫీసుకు రాగానే అతని దగ్గరికి వెళ్ళి. . . "చూశారండీ! దేవుడు వాడికి ఎటువంటి శిక్ష వేశాడో... దేవుడున్నాడు, ధర్మం ఇంకా ఉందండి. నన్ను మోసం చేశాడు. కాళ్ళు విరిగాయి. జీవితాంతం కుంటి బతుకే... " అన్నాను పెద్దగా నవ్వుతూ. అతను నా వైపు జాలిగా చూశాడు. "ఎంత పిచ్చి వారండీ! వాడికి కాలు విరిగినా. . . చచ్చినా మీకు వచ్చేదేముంది. మానసిక ఆనందం. అంతే కానీ మీ ఇరవై వేలు మీకు రాలేదుగా! "దాన్నేందుకు ఆలోచించరు?"

నాకేం చెప్పాలో అర్ధం కాలేదు. కానీ పైకి బింకంగా" అదంతా అనవసరం! వాడికి శిక్ష పడటమే నాకు కావల్సింది" అన్నాను.

అతను పెద్దగా నవ్వి "అయితే. . . మీకు తిట్టుకుంటూ లంచం ఇచ్చే ప్రజలు కూడా మీకు ఇరవై వేలు పోయినదానికి ఆనంద పడి ఉంటారుగా!" చెంప చెళ్ళుమని కొట్టినట్లయింది. తల దించుకున్నాను. చలపతి నా దగ్గరకు వచ్చి భుజం మీద చేయి వేసి సిద్ధార్థ గారూ! మన అంతరాత్మే మనకు సత్య పీఠం. అంతరాత్మను చంపుకొని బ్రతికే ప్రతి ఒక్కరూ దేవుడి దగ్గర కూడా నిజం చెప్పరు ఆలోచించండి".

"ఒక్కసారి ఆలోచించండి! ఇరవైవేలు మోసపోయానని నెల నుంచి బాధపడుతున్నారు. మోసం చేసిన వాడు చావాలని దేవుణ్ణి నిరంతరం

ప్రార్థించారు. కానీ ప్రభుత్వ జీతాలు తీసుకొనే మనం. . . లంచాన్ని అడిగితే. . . ఇచ్చే ప్రజలు ఇస్తూ దేవుడ్ని ఏమని ప్రార్థిస్తారో ఒకసారి ఊహించండి చాలు! "నాకు కళ్ళు తిరగసాగాయి. తట్టుకోలేనట్లు అక్కడున్న కుర్చీ పట్టుకొని నిలబడుతూ" అందరూ ... అందరూ ... తీసుకుంటున్నారుగా!" అన్నాను తడబడుతూ, నసుగుతూ. .. నవ్వాడతను. ఆ నవ్వులోఎన్నో ... ఎన్నో అర్థాలు. "నిజమే అందరూ తీసుకుంటు న్నారు కాదనను. మీకు మోసం జరిగితే దేవుడున్నాడు, ధర్మం ఉంటుందని పొంగిపోయారు. మరి మీరు ప్రజల కష్టార్జితాన్ని 'లంచం' రూపంలో మింగేస్తుంటే ఏ దేవుడైనా ఊరుకుంటాడా! మౌనం వహిస్తాడా? ఏం చేస్తాడు? ధర్మం పాటించడా! ఒక్క మాట చెబుతా జీవితాంతం గుర్తుంచుకోండి! మీరే కాదు లంచగొండి ఉద్యోగస్తులందరకీ... ఒక్క మాట చాలు! దేవుడు సమవర్తి, అంతే" అన్నాడు తను.

తాతయ్యా ఆయనకు ఏం చెప్పగలను? ఏం మాట్లాడగలను? అంత రాత్మల్ని చంపేసుకొన్న మాలాంటి లంచగొండి ఉద్యోగస్తులు కలనైనా. . . సత్యపీఠాన్ని ఎక్కగలమా? అంతిమ క్షణాల్లో ఆ దేవుడ్ని తలవగలమా? అన్నాడు.

"నాయనా సిద్ధార్థా చలపతి గారు చెప్పింది వంద శాతం సత్యం, యదార్థం. మానవులు ఎవరైనా సంపాదించే ఆదాయంలో కష్టార్జితం, న్యాయంగా, ధర్మబద్ధంగా సంపాదించించే వారి దగ్గరే నిలుస్తుంది. తేలికగా సంపాదించటం, మోసంతో సంపాదించటం, ఇతరులను బాధపెట్టి సంపాదించిన ధనము వాళ్ళ దగ్గర నిలువదు. జబ్బుల వలననో, మోసము, దొంగతనాల వల్లనో మరీ పలు విధాలు మనలను కష్టపెట్టి వెళ్ళి పోతుంది. యదార్థం తెలుసుకోవాలని చూస్తే సమాజంలో ఎంతో మంది తటస్థపడుతారు. మనము, మన పిల్లలు సుఖ సంతోషాలతో ఉండాలంటే, మంచి ఆలోచనలు, ధర్మ బద్ధమైన సంపాదనే చేయాలి. మనం చేసిన మంచి, చెడ్డలు ఏడు తరాల వరకు అనుభవిస్తారు అన్నారు పెద్దలు" అన్నాడు శంకరయ్య.

దైవ కృపతో మారిన జీవితం

సిద్ధార్థ వున్న ఇంటికి సుమారు ఏభై గజాల దూరమున్న ఇంట్లో ఒక యువకుడికి ప్రమాదం జరిగిందని తెలిసింది. ఆ కుటుంబానికి సిద్ధార్థ

కుటుంబానికి పరిచయముంది. తెలిసిన వెంటనే సిద్ధార్థ వాళ్ళింటికి వెళ్ళి ఆ అబ్బాయిని చూసి వస్తాను తాతయ్యా! అని శంకరయ్యకు చెప్పాడు. అట్లా కాదు నాయనా! నేను కూడా నీతో వస్తానని చెప్పి ఇద్దరూ కలిసి వెళ్ళారు.

రమణ అనే కుర్రవాడు కాలేజి చదువుతున్నాడు. మధ్య తరగతి కుటుంబం. చదువు అశ్రద్ధ చేసి సరదాలకు, జల్సాలకు మరిగాడు. చేతిలో చిల్లి గవ్వ లేదు. కాలేజీ ఫీజులు కట్టలేని నిస్సహాయ స్థితి, అన్నింటికి మించి 'ఆ జల్సాలకు' చేతిలో రూపాయి కూడా లేక పోవడం 'అప్పు అందని తిప్పలు' ఇంతలా బాధిస్తా యని మొట్ట మొదట జీవితంలో తెల్సుకున్న రమణ జీవితంలో మొట్ట మొదట తప్పు చేయాలనుకున్నాడు. మనస్సు వద్దని వెనకడుగువేస్తున్నా, కుటుంబ పరువు-ప్రతిష్టలు గుర్తుకొస్తున్నా, నీచమైన పనికి చేతులు సహకరించనని మొండికేస్తున్నా, మనస్సుని బుజ్జగించి సన్నద్ధం చేసి, శరీరాన్ని అనుకూలం చేసుకొని, ఇదే చివరి తప్పని పరిస్థితుల్లో 'చైన్ స్నాచింగ్' కు పక్కా ప్లాన్ వేశాడు. ఏ క్షణాన్నైనా బైక్‌ను దూకించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

రాత్రి పది గంటల అయిదు నిముషాలు - బైపాస్ రోడ్డుకు దగ్గరున్న కాలనీలో వీధి దీపాలకు కొంచెం దూరంగా రమణ బైక్ స్టార్ట్ చేసి వుంది. మసక చీకటిలో ఆ కళ్ళు తీక్షణంగా ఎదురు చూస్తున్నాయి. అంత చలిలోనూ శరీరం అంతా చిరు చెమట పట్టింది. తప్పు చేస్తున్నాననే భావన ఓ పక్క, తప్పదని మరో పక్క, తన ఆర్థిక పరిస్థితి, కుటుంబ పరువు, ప్రతిష్ట గుర్తుకొస్తున్నా ఇదే చివరి తప్పు అని నిర్ణయించుకొని తయారుగా ఉన్నాడు.

దూరం నుంచి ఓ నడి వయస్సు స్త్రీ నడుస్తూ వస్తుంది. ఆమెను చూచి రమణ ఆమె తన కష్టాలు తీర్చే దేవతగా భావించి ఎదురు చూస్తున్నాడు. ముఖంలో సంతోషం, మెడలో చైన్ రోల్డు గోల్డు అయితే అనుభవం మిగులుతుంది. గోల్డ్ అయితే ఆర్థిక బాధలు తీరుతాయి. కాలం కల్సి రావడం అంటే ఇదే! జన సంచారం లేదు. ఇప్పుడిప్పుడు అభివృద్ధి చెందుతున్న కాలనీ కావడం వలన ఇళ్ళు అక్కడక్కడా విసిరేసినట్లు వున్నాయి. దూరంగా కుక్కల అరుపులు లీలగా వినిపిస్తున్నాయి. ఇదే సరైన సమయం అనుకుంటూ సరైన పొజిషన్ చూసుకుంటూ బైక్‌ను రయ్ మని దూకించాడు. కానీ మొట్ట మొదటిది అవడం వలన శరీరంలో ఓ రకమైన

వణుకు ప్రారంభమైంది. అరచేతిలో చెమటలు పట్టాయి. ఆమె నిదానంగా నడుస్తోంది. తన పొజిషన్ చూసుకొని బైక్ పోనిచ్చాడు. దూరం దగ్గరయ్యే కొద్దీ గుండె వేగం మరింతగా పెరుగుతోంది. బైక్‌ను మరింత దగ్గరగా పోనిచ్చాడు ఒక్కసారిగా కుడి చేయి పైకి లేపాడు. చైనును దరిదాపుల్లోకి చేయి వెళ్ళింది. ఇక లాగటమే ఆలస్యం - ఇంతలోనే ఏం జరిగిందో ఏమో ఒక్కసారిగా బైక్ ముందు టైరు ఎదురుగా వున్న గోతిలో పడి అమంతంగా పైకి లేచింది. " అమ్మా" అనే ఒక్క అరుపుతో కింద పడిపోయాడు. బైక్ దాదాపు ఆరు అడుగుల దూరం వరకు శరీరాన్ని ఈడ్చుకుపోయింది. అక్కడంతా రక్తమే. చేతులు, కాళ్ళు , రక్తంతో తడిచిపోయాయి. సొమ్మసిల్లి పడిపోయిన తనకు అంత వరకే గుర్తుంది.

రమణ పడిపోగానే ఆ స్త్రీ గాబరా పడింది. ఆ అబ్బాయి ఎక్కువ స్పీడు వల్ల ప్రమాదం జరిగిందనకుంది. మానవత్వంతో వెంటనే తన కుమారులిద్దరిని పిలిపించి, రమణను ఒక ఆర్.ఎమ్.పి. డాక్టరు వద్దకు తీసుకెళ్ళి చికిత్స చేయించి స్వాధీనములో లేని రమణను తన ఇంటికి తీసుకెళ్ళింది. రాత్రి వాళ్ళింటిలోనే ఉంచుకున్నారు.

"సమయానికి మా అబ్బాయిలిద్దరూ ఇంట్లో వుండటం వలన నేను ఎక్కువగా శ్రమపడలేదు బాబు. అయినా చేతులు పైకెత్తి అంత స్పీడుగా డ్రైవింగ్ చేయడం ఏమిటి, అదృష్టం బాగుండి బ్రతికిపోయావు. నీ అడ్రసు చెబితే మా అబ్బాయి నిన్ను నీ బైక్ మీద తీసుకెళ్తాడు. చూడు బాబు ! చెబుతున్నానని మరోలా అనుకోవద్దు. వేగంగా నడిపించవద్దు. మీ తల్లి దండ్రులకు పుత్ర శోకం కల్గించ వద్దు" అని అంటున్న ఆ మాతృమూర్తికి చేతులెత్తి నమస్కరించాడు సిగ్గుతో.

సిద్ధార్థ, శంకరయ్య ఇంటికెళ్ళినప్పడు రమణ తల్లిదండ్రులు వీరికి మర్యా దలు చేసి కూర్చో బెట్టారు. అందరూ అక్కడే కూర్చున్నారు. ఏమి జరిగింది నాయనా? ఎలా జరిగింది ప్రమాదం? అడిగారు.

అప్పడా అబ్బాయి సిగ్గుతో తలవంచుకొని నేను తప్ప చేయబోయాను. దేవుడు నన్ను కాపాడి, తప్ప తెలుసుకునేట్లు చేశాడు. మీకు నేను దాచుకోకుండా నిజం చెప్పేస్తానని చెప్పి, ఇంకెప్పడు తప్ప చేయను క్షమించండని రెండు చేతులు జోడించి వేడుకున్నాడు. ఇంకెప్పటికీ తప్ప చేయనని వాగ్దానం చేశాడు.

అప్పడు శంకరయ్య “ బాబూ నీలో మార్పు వచ్చినందుకు సంతోషం. కాలేజీలో మంచి వారితో స్నేహం చేయి. జల్సాలకు అలవాటు పడి, అప్పలు చేసి వాటిని తీర్చటానికి తీసుకున్న నిర్ణయం సరైంది కాదు. ఉజ్వల భవిష్యత్తున్న మీరు ఎంతకు దిగజారిపోతున్నారో తల్చుకుంటేనే ఒళ్ళు జలదరిస్తుంది. ఇప్పడు జరిగింది నీకో గుణపాఠం. ఈ చైన్ స్నాచింగ్ విజయవంతం అయ్యి వుంటే ! నీవు దొంగ అయ్యే వాడివి. పదిమందికి ఆదర్శంగా జీవించండి. తప్పడు ఆలోచనలు, తప్పడు పనులు గురించి కలలోకూడా ఆలోచించవద్దు. “మీ తల్లి దండ్రులు గర్వంగా సమాజంలో తలెత్తుకుని జీవించేలా చేయండి” అని చెప్పి సిద్ధార్థ, శంకరయ్య ఇంటికి తిరిగి వచ్చేశారు.

ప్రశాంతతకు మార్గం

శంకరయ్య విశాఖపట్నం నుంచి విజయనగరం తన స్నేహితుడు రామరాజు దగ్గరకు వచ్చాడు. అతను బడి పంతులుగా పని చేసి విశ్రాంతి పొందాడు. రాజు గారి ఇద్దరు పిల్లల్లో ఒకరు చెన్నైలో, మరొకరు బెంగుళూరులో పనిచేస్తున్నారు. అందరూ పిల్లా పాపలతో హాయిగా వున్నారు. ప్రతి రోజూ సాయంత్రం స్నేహితు లిద్దరూ వాకింగ్‌కు వెళుతున్నారు. వారు వెళ్ళే దారిలో ఒక పండితుడు, దైవ ఉపాసకుడు కృష్ణ శాస్త్రిని కాలక్షేపం కొరకు కలిశారు.

ఆ శాస్త్రిగారితో సరదాగా మాట్లాడుతూ శంకరయ్య శాస్త్రి గారూ “ సంతోషంగా, ఆనందంగా బ్రతికే సులభమైన మార్గం చెబుతారా?” అని అడిగాడు. “సరే! మీకు అర్థమయ్యే విధంగా ఒక చిన్న కథ చెబుతాను వినండి” అని చెప్ప సాగాడు.

ఒక స్థితి మంతురాలు ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త వద్దకు వచ్చి నాకు డబ్బుతో పాటు అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. జీవితంలో సంతోషం లేకుండా పోయింది. ఓ జీవితం వృధా అయిపోతోంది. సంతోషం పొందే మార్గాలు చెప్పమంది.

వెంటనే అతను తన ఆఫీసును ఊడ్చి శుభ్రపరిచే ఒక స్త్రీని పిలిచాడు. సంతోషం ఎలా పొందాలో ఈవిడ మీకు చెబుతుందని ఆ అందమైన ధనవంతురాలికి చెబుతాడు. కానీ మీరు శ్రద్ధగా వినాలి. అదే మిమ్మల్ని నేను కోరుతున్నానని కూడా ఆమెకు చెబుతాడు.

తన చేతిలో చీపురుని ఓ మూలన పడేసి ఆ స్త్రీ ఆయువతి ముందు వున్న కుర్చీలో కూర్చొని ఈ విధంగా చెప్పింది.

“ నా భర్త మలేరియా వల్ల చనిపోయాడు. ఆ తర్వాత మూడు నెలలకి నా ఒక్కగా నొక్క కొడుకు రోడ్డు ప్రమాదంలో చనిపోయాడు. నాకు ఏమీ మిగల్లేదు. నిద్రపోలేక పోయాను. అంతా దు:ఖిలో ఏమి తినలేకపోయాను. ఆత్మహత్యచేసుకోవాలనిపించేది. ఎవరు పలకరించినా చిన్న చిరునవ్వుతో వారిని పలకరించలేదు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వున్నప్పుడు ఓ రోజు మా ఇంటి ముందు చిన్న కుక్క పిల్లను గమనించాను. చాలా చలిగా వుంది. ఆ కుక్కపిల్లని నా ఇంట్లోకి రానిచ్చాను. కొన్ని వేడి పాలను ఒక గిన్నెలో పోసి దాని ముందు పెట్టాను. అది ఆ పాలను తాగింది. ఆ గిన్నెలో ఆడుగున ఉన్న పాలతో సహా నాకేసింది. ఆ తర్వాత నా దగ్గరకు వచ్చింది. నా కాళ్లను చాలా ప్రేమతో నాకింది. తన వంటి మీదున్న బూరుతో రుద్దింది. అది వ్యక్త పరచిన ఆనందాన్ని చూసి అనుకోకుండా నాకు చిరునవ్వు వచ్చింది. కొన్ని నెలల తర్వాత నేను నవ్విన చిరునవ్వు అది.

నేను ఆలోచనలో పడ్డాను. ఓ చిన్న సహాయం ఆ కుక్క పిల్లకు చేయడం వల్ల నాకు సంతోషం కలిగిందే, మరి ఇంకాస్త సహాయం తోటి వారికి చేస్తే ఇంకాస్త సంతోషం కలుగుతుంది కదా అని అనిపించింది.

ఆ తెల్లవారి మా పక్కింట్లో అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న వ్యక్తికి రొట్టెలు చేసి ఇచ్చాను. ఆ రోజు నుంచీ ప్రతి రోజు ఎవరికో ఒకరికి ఏదో ఒక సహాయం చేస్తూ వచ్చాను. వాళ్ళు పొందిన సంతోషాన్ని చూసి నాకు సంతోషం వేసింది. ఈ రోజు నా కన్నా ఆనందంగా ఉన్న మనిషి ఎవరన్నా ఉన్నారా? అనిపిస్తుంది. ఆనందంగా తింటున్నాను. ఇంకా ఆనందంగా నిద్రపోతున్నాను. ఎదుటి వాళ్ళకి ఇవ్వడంలో నాకు ఆనందం కన్పిస్తుంది.”

డబ్బుతో ఏదైనా మీరు కొనుక్కోగలరు. కానీ సంతోషాన్ని కొనుక్కోలేరు. అది మనకి మనం పొందాల్సి ఉంటుంది. ఆ ధనవంతురాలైన యువతికి సంతోషం అంటే ఏమిటో, ఆనందం అంటే ఏమిటో బోధ పడింది. నువ్వు ఎంత సంతోషంగా ఉన్నావన్న దాన్ని బట్టి జీవితం ఆనందంగా ఉంటుంది.

నీ వల్ల ఎంత మంది సంతోషంగా ఉన్నారు అన్నది ఇంకా ముఖ్యమైనది. సంతోషం అన్నది గమ్యం కాదు. అది ఒక ప్రయాణం. సంతోషం మరో రోజులో లేదు. ఇప్పుడే ఉంది. సంతోషం పరాధీనత కాదు, అది ఓ నిర్ణయం అన్నారు శాస్త్రి గారు.

అనుభవ జ్ఞానం

శంకరయ్య, రాజు ప్రతి రోజూ సాయంత్రం వాకింగ్‌కు వెళుతున్నారు. శాస్త్రి గారు వారం రోజులు బయటి ఊరికి వెళ్ళారు. శాస్త్రిగారు తిరిగి ఇళ్ళు చేరుకున్నారని తెలిసి శంకరయ్య, రాజు కలవడానికి వెళ్ళారు. ముగ్గురూ సరదాగా పిచ్చాపాటి మాట్లాడుకుంటున్నారు. అప్పడు శంకరయ్య శాస్త్రి గారిని ఒక ప్రశ్న వేశాడు.

"అనుభవం, సూక్ష్మగ్రాహికం, తరశాస్త్రంతో ఒక వ్యక్తి యొక్క జన్మ మూలాలు, సంస్కృతం తెలుసుకోవచ్చా?" అని శంకరయ్య అడిగాడు. "అది యును గాక ఇటువంటి సంఘటనలకు ఏదైనా చరిత్ర, ఆధారం ఉందా?" అన్నాడు. "ఉంది ఈ క్రింది చరిత్ర ఘటన విను నీకు అర్థమవుతుందని" శాస్త్రి గారు చెప్పి, చెప్పడం మొదలు పెట్టారు.

పూర్వం చోళ రాజ్యాన్ని ప్రసేనుడు అనే రాజు పరిపాలిస్తుండేవాడు. అతని తండ్రి అనంతుడు రాజ్య విస్తరణ కాంక్షతో చోళ రాజ్యం చుట్టు పక్కల వున్న చిన్న చిన్న రాజ్యాలన్నిటిని యుద్ధంలో జయించి తన రాజ్యంలో కలిపేసుకున్నాడు. చోళ రాజ్యాన్ని మహా సామ్రాజ్యంగా చేసాడు అనంతుడు. కొంత కాలం గడిచిన తర్వాత వృద్ధాప్యంతో అనంతుడు కాలం చేసిన తర్వాత ప్రసేనుడు అధికారంలోకి వచ్చాడు. ప్రసేనుడు కూడా రాజు అయిన కొత్తలో అనేక యుద్ధాలు చేసి రాజ్యాన్ని విస్తరించాడు. ఆ తర్వాత ప్రసేనుడు యుద్ధాలు ఆపి తన సామ్రాజ్యంలో పరిపాలన పటిష్టం చేయడానికి కృషి జరపనారంభించాడు.

ఒక రోజు ప్రసేనుడు తన సామంతులతోనూ, మంత్రి, సైన్యాధ్యక్షుడితో కలసి వంది మాగధులతో నిండుగా కొలువుతీరి సామ్రాజ్యంలో విశేషాల గురించి తెలుసుకుంటున్నాడు. సరిగా ఆ సమయంలో ఓ పుట్టి గుడ్డి వాడొకడు - ఆదుకోండి చక్రవర్తి, ఆదుకోండి. నన్నాదుకుంటే ఆ భగవంతుడు మిమ్ములను

ఆదుకుంటాడు. మహారాజా ఆదుకోండి! నేను పుట్టు గుడ్డివాడిని, నా బతుకు మరీ దుర్లభముగా వుంది. మీరే నన్నాదుకోవాలి. నాకేదో ఒక దారి చూపాలి అంటూ వేడుకున్నాడు. నిండు పేరోలగంతో వున్న మహారాజు ప్రసేనుడు ఒక్క క్షణం ఆలోచించి తన ఔదార్యాన్ని ప్రకటించుకోవడానికి ఈ సన్నివేశం బాగానే ఉంటుందని తలచి అలాగే, కానీ రాజాశ్రమం పొందాలంటే నీకేదన్నా విశిష్టత వుండాలి కదా. కేవలం అంగవైకల్యం ఒక్కటి సరిపోదు కదా? నీకేవన్నా విద్యలు తెలుసా? కనీసం వేటిలో నన్నా ప్రవేశమన్నా ఉందా? అని ప్రశ్నించాడు. అంతట గుడ్డివాడు - మహారాజా! నాకు వజ్రాల గురించి కొంత శాస్త్రం తెలుసు. అలాగే అశ్వాల గురించి కూడా కొంతవరకు తెలుసు అన్నాడు. ఆహా! అలాగా అయితే నీకు నెలకు ఒక వర ఇస్తాము. మా ఆస్థానములో వుండు అని నిండు సభలో ప్రకటించి సభికుల అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నాడు ప్రసేన మహారాజు.

కొంత కాలం గడిచింది. ఒకనాడు మహారాజు ప్రసేనుడు కొలువుతీరి వున్నాడు. నిండు సభలోకి నలుగురు గ్రామీణులు ప్రవేశించి మహారాజా! మేము పొలంలో పనిచేస్తుండగా ఒక వజ్రం దొరికింది. దానిని మన రాజ్యంలోని వజ్ర వ్యాపారులు కొనలేము ఇది మహా ప్రభువులు తప్ప ఎవరు కొనలేరు అని చెబుతున్నారు. తమరు ధర్మ ప్రభువులు. మీరు ఈ వజ్రాన్ని తీసుకొని మాకు సముచిత పైకం ఇప్పించగలరు అని వేడుకున్నారు. అంతట ప్రసేనుడు, నగరం లోని వజ్రాల వ్యాపారులను పిలిపించి ఈ వజ్రానికి సరైన ధర నిర్ణయించమని ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ తర్వాత కొద్ది సమయంలోనే ప్రసేనుడికి గుడ్డివాడు తనకు వజ్రాల విషయంలో కొంత పరిజ్ఞానం వుందని చెప్పిన విషయం గుర్తుకు వచ్చి అతనిని ప్రవేశపెట్టమన్నాడు. భటులు గుడ్డివాడిని దర్బారులోకి తీసుకువచ్చారు. మహారాజు - ఏమోయి నీకు వజ్రాల విషయం తెలుసునన్నావు గదా, అదిగో ఆ వజ్రం విషయంలో నీ అభిప్రాయం చెప్పు అన్నాడు. దానికి గుడ్డివాడు-మహాప్రభో ఆ వజ్రాన్ని నా చేతిలో పెట్టమనండి, అలాగే ఆ వజ్రం గురించి పైకి కనిపించే విశేషాలు నాకు చెప్పమని వజ్ర వ్యాపార ప్రముఖులతో చెప్పండి అన్నాడు. అందుకు ప్రసేనుడు ఆ విధంగా చేయమని ఆజ్ఞాపించాడు. వ్యాపారులు ఆ వజ్రం విశేషణాలు, వన్నెలు, ఇతరేతర వివరణలతో చెబుతున్నారు గుడ్డివాడు ఆ మాటలు వింటూనే వజ్రాన్ని ఆ

చేతిలో నుంచి ఈ చేతిలోకి అటు ఇటు పదే పదే మారుస్తున్నాడు. ఆ విధంగా మార్చి మార్చి మహాప్రభో! ఈ వజ్రం ఎక్కడ వుంటుందో అక్కడ అరిష్టం ఉంటుంది. దరిద్రం తాండవిస్తుంది. ఇది కొనరాదు అన్నాడు. అప్పడు ప్రసేనుడు నీవు ఏమి మాట్లాడుతున్నావు. ఇందరు వజ్ర వ్యాపార ప్రముఖులకు తెలియని విషయం నీకు ఒక్కడికే తెలిసిందా? ఏమిటి దానిలోని లోపం నీవు సరిగా చెప్పక పోతివా! నీ అవాకులు చెవాకులకు నీకు కఠిన శిక్ష విధించవలసి వుంటుంది జాగ్రత్త అన్నాడు. దానికి గుడ్డివాడు - మహారాజా మీ ఉప్ప తిని బతుకుతున్న వాడిని మీ ముందు నేను సత్యం తప్ప వేరేది చెప్పలేను. ఈ వజ్రాన్ని మధ్యకు కోస్తే తేలుతుంది. దీని మధ్యలో చిన్న కప్ప వుంది. ఇది అరిష్టం . నిజం తేల్చండి . . . నేనయితే చెప్పింది తప్పని తేలితే ఏ శిక్షకయినా సిద్ధం అన్నాడు. రాజాజ్ఞ మేరకు వజ్రాన్ని కోయించగా గుడ్డివాడు చెప్పింది అక్షర సత్యంగా తేలింది. ప్రసేనుడు గుడ్డివాడిని మెచ్చుకొని అతనికి ఈ నెల నుండి మరో వర అదనంగా ఇవ్వమని ఆజ్ఞాపించాడు. దానికి గుడ్డివాడు మహాప్రభువుల దయ అంటూ సంతోషంగా భటుల సాయంతో దర్బారునించి బయటకు వెళ్ళిపోయాడు.

ఆ విధంగా ప్రసేన మహారాజు ఆస్థానంలో గుడ్డివాడు తన బతుకును కొంతవరకు సంతృప్తిగా కొనసాగిస్తున్నాడు. ఒక రోజు మహారాజు దర్బారుకు గుడ్డివాడిని భటులు వచ్చి తీసుకు వచ్చారు. ఆ సమయంలో కొందరు గ్రామీణులు ఒక తెల్లని గుర్రాన్ని తీసుకువచ్చి మహారాజా! తమ వంటి ధర్మ ప్రభువుల అశ్వా శాలలో ఉండవలసిన మేలు జాతి అశ్వం ఒకటి మా దగ్గర వుంది. తమరు ఈ అశ్వ రాజాన్ని తీసుకొని ధర్మ ప్రభువులు మాకు తగు పారితోషికం ఇవ్వమని ప్రాధేయపడుతున్నాము. అప్పడు ప్రసేనుడికి గుడ్డివాడు తనకు అశ్వ శాస్త్రం తెలుసు అన్న విషయం గుర్తొచ్చి పిలిపించాడు. . . గుడ్డివానితో. . . మహారాజు . . . యోమోయ్ బాగున్నావా, నీకు సరైన ఆదరణ లభిస్తుందా? అని కుశల ప్రశ్నలు వేసి, సరే విషయానికి వస్తే మరల తిరిగి నీకొక పరీక్ష ! ఇప్పడు మన దర్బారుకి ఒక గుర్రాన్ని తీసుకువచ్చారు గ్రామీణులు. ఆ గుర్రాన్ని తీసుకొని సముచిత పారితోషికం ఇవ్వమని అడుగుతున్నారు. నీకున్న అశ్వశాస్త్ర పరిజ్ఞానంతో నీ అభిప్రాయం విన్న తర్వాతే ఆ గుర్రాన్ని తీసుకుందామని భావించి నిన్ను

పిలిపించాను. నీ అభిప్రాయాన్ని తెలుపు అని ఆజ్ఞాపించాడు మహారాజు. దానికి గుడ్డివాడు - మహారాజు గారికి నాపట్ల వున్న అభిమానానికి, నమ్మకానికి మొదట కృతజ్ఞతలు. మహారాజా! నాకు అశ్వం ఎత్తు వన్నె దాని సుడులు, కాలి ఎత్తు, గుర్రం పొడవు, తోక బారు, కన్ను తీరు, ముఖ కవళికలు తదితర వివరాలు చెప్పమని ఆదేశించండి. అలాగే ఆ గ్రామీణులను నాతో మాట్లాడమని కూడా చెప్పండి అని అడిగాడు. భటులతో తనను ఆ గుర్రం వద్దకు తీసుకెళ్లమని కోరాడు. ఆ విధంగా గుర్రం వద్దకు వెళ్లిన గుడ్డివాడు ఆ గుర్రం చుట్టూ తిరుగుతూ . . . గ్రామీణులను మీరు ఏమి వృత్తి చేస్తుంటారని అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నాడు. తరువాత మహారాజా! ఇది చూపులకు గుర్రమే కానీ రణ క్షేత్రానికి పనికిరాదు. దీనిమీద యుద్ధానికి వెళ్లిన వాడు పరాజయం పాలవడమే కాక, కనీసం ఆ యోధుడి మృతదేహాన్ని కూడా ఇది తీసుకురాదు. యుద్ధానికి పనికి రాని గుర్రం ప్రభువుల అశ్వశాలకు భారమే కానీ యోగదాయం కాదు అన్నాడు, అదేమిటి గుర్రం బాగానే వుంది కదా నీవు అలా ఎలా చెప్పగలవు అన్నాడు మహారాజు. అంతట గుడ్డివాడు - మహారాజా! ఇది పుట్టుకతో గుర్రమే కాని దీనిని కన్న తర్వాత తల్లి గుర్రం చనిపోయింది. ఇది పుట్టినప్పటినుండి దీనికి ఈ గ్రామీణులు గాడిద పాలు పట్టారు. ఇది గాడిద పాలు తాగి పెరిగింది. దీనికి కొన్ని ఆ లక్షణాలు వచ్చాయి అన్నాడు. అందువలన దీనిని మహారాజులు తీసుకోవటం శ్రేయస్కరం కాదు. ఆ తర్వాత ఆ గ్రామీణులు ఆ మాట వాస్తవమే ఇది గాడిద పాలు తాగి పెరిగినదే అని అంగీకరించారు. దానితో ప్రసేన మహారాజు సంతోషించి ఈ నెల నుండి మరో వర అదనంగా చెల్లించమని హుకుం జారీ చేసాడు. గుడ్డివాడు ధర్మ ప్రభువుల దయ అన్నాడు. అయితే మహారాజులో కుతూహలం పెరిగి గుడ్డివాడిని నీకు ఇంకా ఏయే విషయాలలో ప్రశేశం ఉందో తెలుసుకోగోరు తున్నాను అన్నాడు. అంతట గుడ్డివాడు మహారాజా నాకు స్త్రీల విషయంలో కూడా ప్రవేశం ఉంది అన్నాడు. ఆహా! సంతోషం, తర్వాత కలుసుకుందాం అన్నాడు మహారాజు. తర్వాత గుడ్డివాడిని భటులు అతని ఆశ్రయానికి తీసుకెళ్ళారు. కానీ దర్బారు ముగించి వెళ్లిన మహారాజుకు గుడ్డివాని పట్ల ఆసక్తి పెరిగి అతనిని తన రాజమందిరానికి పిలిపించాడు. అతనితో ఏకాంతంగా మాట్లాడుతు తన చిన్న

రాణి విషయం నీవు స్వయంగా నాకు తెలియజేయాలి అందుకు నీకు కావలసిన ఏర్పాట్లు చేయిస్తాను. కానీ ఇది ఇతరులకు తెలియరాదు జాగ్రత్త అని హెచ్చరించాడు. దానికి గుడ్డివాడు - మహారాజా నేను చిన్న రాణి గారి ఏకాంత మందిరానికి వెళ్ళాలి. ఆమెతో నేను మాట్లాడాలి. ఆ సమయంలో ఆ భవనంలో ఏ ఒక్క ఆడ గాని మగ కానీ, మనిషే కాదు జంతువులు, పక్షులు కూడా ఉండరాదు. కనీసం ఏ పురుగు కూడా ఉండటానికి వీలులేదు. అందుకు మీరు ఉత్తర్వులు జారీచేయండి. అప్పుడు నన్ను చిన్న మహారాణి గారి మందిరంలో ప్రవేశపెట్టేందుకు కూడా వచ్చిన భటుడిని వెనక్కు వెళ్ళేటట్టు చర్యలు తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత సరిగ్గా పది నిముషాలకు మరల ఆ భటుడు వచ్చి నన్ను తీసుకు రావాలి. తగు ఏర్పాటు చేయమని కోరాడు గుడ్డివాడు. ప్రసేనుడు ఆ విధమయిన చర్యలు తీసుకోమని అంతరంగిక సిబ్బందిని ఆదేశించాడు. ఆ ప్రకారం చిన్న రాణి గారి అంతరంగిక మందిరంలోనికి గుడ్డివాడు ప్రవేశించాడు. ప్రవేశించిన గుడ్డివాడు-చిన్న రాణి గారితో అమ్మ నేను పుట్టు గుడ్డివాడిని. ఇదిగో నా కళు చూడండి, అని కనురెప్పలు ఎత్తి రెండు కళ్ళు చూపించాడు. రెండు లొట్టలే. తమరు ధర్మ దేవతలు, నా ఎదురు మీరు వస్త్రాలతో వున్నా వస్త్రాలు లేకుండా వున్నా నాకు ఏ తేడాను వుండదు నాకు ఏదీ కనిపించదు. అయితే శాస్త్రం కోసం నా మీద దయతో తమరు శరీరం మీద ఏ అచ్ఛాదన లేకుండా ఆభరణాలు కూడా తీసివేసి పుట్టినప్పడు ఎలా శిశువు వుంటుందో అలా పూర్తిగా దిసమొలతో ఒక్క క్షణం నిలబడమని కోరుతున్నా అమ్మా! తర్వాత మీ శరీరం మీద ఎక్కడెక్కడ పుట్టు మచ్చలు వున్నాయో చెప్పి, మీరు తిరిగి మీ అలంకరణ చేసుకోవచ్చు. అమ్మా! ఇదంతా శాస్త్రం కోసమే తల్లి. రాజు గారి ఆజ్ఞ మేరకు నేను వచ్చాను. నేను పుట్టు గుడ్డివాడిని, నా విషయంలో ఏ విధమయిన సందేహం వలదు తల్లీ అన్నాడు. అంతట ఆ చిన్న రాణి మహారాజు ఆజ్ఞ, ఇతను గుడ్డివాడు ఇంకేమీ ఆలోచించ కుండా ఆ విధంగానే చేసింది. తల్లి నీకు రెండు చేతులు ఎత్తి నమస్కరిస్తున్నాను. తల్లీ నేను వెళతాను, అని భటుల సాయంతో తిరిగి మహారాజు ప్రసేనుడు వద్దకు రాజమందిరానికి వెళ్ళాడు. ఏమోయ్ విషయం చెప్ప నీ అభిప్రాయం తెలుసు కోవాలని చాలా కుతూహలంగా వుంది అన్నాడు. అంతట గుడ్డివాడు. . . మహారాజా!

నేను చెప్పే విషయం మీరు ఉద్రేకానికి లోను గాకుండా వినాలి. విషయం కేవలం తెలుసుకోవడానికి కానీ, విమర్శించుకోవడానికి కాదు అని గ్రహించాలి. ధర్మ ప్రభువులు సూక్ష్మ, కుశాగ్ర బుద్ధితో విషయాన్ని గ్రహించాలి అంతే అంటూ. . . మహారాజా తమరి చిన్న రాణి గారు క్షత్రియ మహిళ కాదు, ఆమె దాసీ కూతురు. ఈ విషయంలో మీరు మీ అత్తగారి నుండి పూర్తి సమాచారాన్ని తెలుసుకోగలరు అన్నాడు. అంతట మహారాజు ఈ విషయంలో తేడా ఏమన్నా వుంటే మాత్రం నీ తల కోట గుమ్మానికి వేలాడుతుంది. జాగ్రత్త, అంటూ విషయ సేకరణకు అత్తగారి దేశానికి ప్రయాణ ఏర్పాటు చేసుకొని వెళ్ళాడు ప్రసేనుడు.

ప్రసేనుడు . . . అత్తగారితో. . . నా చిన్న రాణి నీ కూతురు కాదా. నాకు వివరం చెప్పమని, అల్లుడుగానే కాకుండా నీ దేశానికి కూడా మహారాజునే ఆ హోదాతో కూడా ఆజ్ఞాపిస్తున్నాను అన్నాడు. అంతట ఆమె, నేను నీకు ఆ అమ్మాయి నా కూతురు అని చెప్పి మీ వివాహం చేసామా? నీవు మా రాజ్యం మీద దండెత్తి మమ్ములను వోడించి మా రాజ మందిరాన్ని స్వాధీనం చేసుకొని నా అంతరంగిక మందిరంలో వున్న ఆ పిల్లను నా కూతురుగా భ్రమించి నీవు తీసుకుపోయి వివాహం చేసుకున్నావు. మేము, నీ సామంతులుగా ఎవరు మాట్లాడలేక మిన్నకుండిపోయాము. ఇందులో మా తప్పేమీ లేదు. ఆమె నా కూతురు కాదు, నా కసలు కూతుర్లే లేరు. ఆమె నా పుట్టింటి నుండి వచ్చిన నా అరణపు దాసీ తానం లేక పోవడంతో దానికి నేను రాణి వాసాల్లోని మహిళలను చేసి అన్ని అలంకరణలు చేయించి ఆనందిస్తుండే దానిని. నీవే కోరి తీసుకెళ్ళి పెళ్ళి చేసుకున్నావు. ఇప్పడు మమ్ములను నిందించడం మంచిది కాదు ప్రభువులకు, అన్నది అత్తగారు ప్రసేనుడు తిరిగి తన రాజ మందిరానికి వచ్చి గుడ్డివాడిని పిలిపించి అభినందించి ఈ నెల నుండి ప్రతి నెల అదనంగా మరో వర ఇచ్చే హుకుం జారీ చేసాడు.

ఆ విధంగా కొంత కాలం గడిచాక ఒక రోజున గుడ్డివాని గురించి మహారాజు ప్రసేనుడికి గుర్తు కొచ్చి అతనని తన అంతరంగిక మందిరానికి పిలిపించుకొని, అంతరంగికంగా మాట్లాడుతూ, నా గురించి నీ అవగాహన ఏమిటి అని ప్రశ్నించాడు. దానికి గుడ్డివాడు తమరా మహాప్రభూ. . .తమరు

ధర్మ ప్రభువులు అన్నాడు. అది కాదు, నన్ను గురించి నీ అవగాహన ఏమిటి అసలు నేను ఎవరిని? నా గురించి నీకు తెలిసినది పొల్లు పోకుండా నిజం చెప్పు. ఇది దర్బారు కాదు. ఇచ్చట మనమిద్దరమే వున్నాము. వాస్తవాలే మాట్లాడు కుందాము. అబద్ధాలు, ముఖస్తుతి మాటలు నాకు నచ్చవు. నీకు తెలిసినది తెలిసినట్టు, అనుకున్నది అనుకున్నట్టు చెప్పు. నిన్నేమీ చేయను కానీ నాకు త్వరంలో నీ ఆలోచన కావాలి చెప్పు అని ఆజ్ఞ, హుకుం కాకుండా మహారాజు మొదటిసారి మిత్రునితో వ్యవహరిస్తున్నట్లు అడిగాడు. అంతట గుడ్డివాడు ఆ మిత్ర బంధానికి లోనయినట్లు మహారాజా! నిజానికి మీరు క్షత్రియులు కాదు మీరు వ్యాపారస్తుల (ఫణేక్) వర్ణానికి చెందిన వారు. అయితే తమరు క్షాత్రము (రాజ్యము) కలదు కావున. రాజులే, మహారాజులే అన్నాడు. అంటే అని ప్రసేనుడు!. . .మహారాజా ఈ విషయంలో తమ తల్లి గారు అయిన రాణీ మాత మాత్రమే మీ సందేహాలను నివృత్తి చేయగలరు అన్నాడు గుడ్డివాడు. అంతట కుతూహలం చంపుకోలేక ప్రసేనుడు తన తల్లి వద్దకు వెళ్ళి తన జన్మ వృత్తాంతం చెప్పమని కోరగా ఆ రాణీ మాత - నాయనా నీ తండ్రిగా చెప్పబడుతున్న అనంతుడు రాజ్యాభిషిక్తుడు అయి రాజ్యాన్ని విస్తరించాలనే కోర్కెతో చుట్టూ వున్న చిన్న రాజ్యాలపై దండెత్తి ఓడించి తన రాజ్యంలో కలిపేసుకున్నాడు. ఆ విధంగా మా తండ్రి గారి రాజ్యంపైనా దండెత్తి మా తండ్రి గారి రాజ్యం కలిపేసుకొని నన్ను తన పట్టపు రాణిగా స్వీకరించి తీసుకువచ్చి, తిరిగి మరలా యుద్ధాలు చేయడానికి వెళ్ళి రాజ్యాన్ని దశ దిశలా విస్తరించాడు. అంతే గానీ నన్ను ఏ నాడు పట్టించుకో లేదు. ఒక రోజు నాకు కోర్కె కలిగిన నేను చూస్తుండగా నాకు మన ఆస్థానంలో వుండే షరాబు గారు కనిపించారు. ఆ సమయంలో నేను ఆయనతో కలిసాను, నీవు జన్మించావు. అందరికీ నీవు మాత్రం అనంతుని బిడ్డవే. ఈ విషయం ఎవరికి, ఆ షరాబు గారికి కానీ, మహారాజు అనంతుడికి కానీ తెలియదు అని నిజం చెప్పింది రాణీమాత.

ఒక రోజు మహారాజు ప్రసేనుడు తన అంతరంగిక మందిరంలోనికి గుడ్డివాడిని పిలిపించాడు. ఏమోయ్ బాగున్నావా అని కుశల సమాచారం తెలుసుకొని, తర్వాత నాకు నీవద్ద నుండి కొన్ని వివరణలు కావాలి అందుకే నిన్ను

పిలిపించాను. నాకు నీ బుద్ధిబలం పైన నమ్మకం కుదిరినది. నీ పరిశీలనా శక్తి పైనా విశ్వాసం వుంది. అయితే నాకు, నీవు ఏ విధంగా వజ్రం విషయంలోను, గుర్రం విషయంలోను, అటు ఇటు చూసి ఎవరూ లేరని గ్రహించి చిన్న రాణి విషయంలోనో, గుమ్మం వరకు వెళ్ళి చూసొచ్చి నా జన్మ వృత్తాంతంలోను, నీవు ఏ విధంగా చెప్పగలిగావో నాకు బోధ పడటం లేదు. నీ వివరణ నన్ను సంతృప్తి పరచాలి. నీకు షరా మామూలుగా పారితోషికం పెంపుదల వుంటుంది అన్నాడు. అంతట గుడ్డివాడు చిన్నగా నవ్వి మహారాజా! **నాకున్న లోకానుభవము పరిశీలనా శక్తీ, దానికి తోడు నా తార్కిక అవగాహన ఫలితమే ఆయా సందర్భాలలో నేను చెప్పినవి.** వజ్రం విషయంలో నేను ఆ వజ్రాన్ని చేతిలోకి తీసుకున్నాక దాన్ని నా రెండు చేతుల్లోకి పదే పదే మార్చాను. ఆ సమయంలో నాకు వజ్రం బోలుగా వున్నట్లు అనుభవంలోకి వచ్చింది. వజ్రానికి బోలు వుందంటే తప్పని సరిగా అందులో ఉండేవి కప్పపిల్లలే అదే నమ్మకంతో చెప్పాను. తర్వాత గుర్రం విషయంలో నేను గుర్రం గురించి అందరు చెప్పే మాటలు వింటూనే దాని చుట్టూ తిరిగాను. అది నేను కాలి వెనుక భాగంలోకి వెళ్ళగానే దాని కాలు వెనక్కి జాడించి తన్నింది. అక్కడి వారు చెబుతున్న దాని ప్రకారం అది గుర్రమే, మగ గుర్రానికి, ఆడ గాడిదకు పుట్టిన దానిని 'హిన్నీ' అని అంటారు. అదే విదంగా ఆడ గుర్రానికి, మగ గాడిదకు పుట్టిన దానిని 'మ్యూల్' అని అంటారు. కానీ విశ్లేషకులు అందరు చెబుతున్న మాటల ప్రకారం అది గుర్రమే అని నాకు అర్ధమయింది. కానీ అది కాలు వెనుకకు జాడించే లక్షణాన్ని బట్టి పుట్టుకతో గుర్రమైనా అది తాగిన పాలు గాడిదవే అని నాకు అవగతం అయింది. అంతే కాక ఆ గుర్రాన్ని తీసుకు వచ్చిన గ్రామీణులను వాళ్ళ మాటలలో తాము బట్టలు ఉతికే రజకులమని చెప్పారు. దానితో నాకు ఆ గుర్రం తల్లి చనిపోవడంతో వాళ్ళ ఇంట సహజంగా వుండే గాడిద పాలు తాగి పెరిగింది అని అర్థమైంది. గుర్రానికి గాడిద లక్షణాలు వస్తే ఎంత ప్రమాదం సంభవిస్తుందో ఊహించి చెప్పాను. ఇకపోతే చిన్న రాణిగారి విషయంలో, నేను చిన్న రాణిగారి శయన మందిరానికి వెళ్ళి, నాకు కళ్ళు లేని విషయం రాణీ గారికి ప్రత్యక్షంగా చూపించి నా ముందు దిసమొలతో నిల బడమని, ఆమె శరీరం పైన పుట్టు మచ్చలు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో చెప్పమని

కోరాను. ఆమె ఆ విధంగా చేసారు. మహారాజా! క్షత్రియ స్త్రీ ఎవరు నా కోర్కెను నాకు కళ్ళున్నాయా, లేవా అనేది అప్రస్తుతం అంగీకరించరు. ఒక్క దాసీలు మాత్రమే అంగీకరిస్తారు. ఆ ఆలోచనతోనే మీకు చెప్పాను. ఇక ఆఖరుగా మిమ్ములను గురించి నేను మీకు ఏ విషయాన్ని గురించి చెప్పినా అవి మీకు సమ్మతమే అయినా ఒక క్షత్రియ మహారాజుగారి లాగా ఏమోయి ఈ సందర్భంగా నీకు ఇదిగో ఈ హారం బహుకరిస్తున్నాను అనలేదు, వాణిజ్య వర్గానికి చెందిన వ్యక్తిలా ఎప్పటికప్పడు ఒక వర వేతనం పెంచటం నన్ను ఆశ్చర్యానికి గురి చేసింది. నా ఊహ కరెక్ట్ అయింది. ఇప్పడు కూడా మీరు ముందే షరా మామూలుగా వేతనం పెంపుదల ఉంటుందని ప్రకటించారు. ముందే నవ్వాను మహారాజా! ఇక తమరి చిత్తం అన్నాడు.

కృష్ణ శాస్త్రి గారూ చాలా సంతోషం. చాలా మంచి విషయాలు చెప్పారు. నాకు మీరు మరొక సాహాయం చేయాలి. నేను మార్పు, ప్రశాంతత కొరకు బంధువులు, స్నేహితుల ఇళ్ళల్లో నెల రోజులు గడిపాను. ఇంతకన్నా మంచి వాతావరణంలో గడపాలనుకుంటున్నాను. అటువంటి వాతావరణానికి తీర్ధ యాత్రలే శరణ్యం. నేను రేపు ఇక్కడి నుండి బయలుదేరి హైదరాబాదు వెళ్ళి ఏర్పాట్లు చేసుకొని వారంలో బయలుదేరుతాను.

“మీరు సర్వము తెలిసినవారు, ఎక్కువ ప్రాంతాలు సందర్శించిన వారు, నా అవసరాలకు, ఆలోచనలకు సరిపడే యాత్రా స్ధలాలు తెలుపగలరు” అన్నాడు శంకరయ్య.

కృష్ణ శాస్త్రిగారు “ యాత్రలు రెండు రకాలు. మొదటిది తీర్ధాల్లో, నదుల్లో స్నానం చేయటం, పురాతన ఆలయాలు, ప్రదేశాలు సందర్శించటం ఒకటి. ఇది ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన పని. తోడు కూడా అవసరం పడవచ్చు, ఆర్ధికంగా కూడా ఎక్కువే అవుతుంది.

రెండోది ప్రశాంతతో కూడిన పవిత్ర స్ధలాలు, దీనికి దక్షిణాది ప్రాంతం అనుకూలమైనది. ఇక్కడ దేవాలయాల్లో కూడా ప్రశాంతత ఉంటుంది. నిర్వా హకులు, పూజారులు చాలా వరకు దైవ భక్తి కలవారు ఉంటారు. మరియు అరవింద ఆశ్రమం, రమణ మహర్షి ఆశ్రమం, మరికొన్ని ఆశ్రమాలు కూడా వున్నాయి. ప్రశాంతంగా నెల రోజులు కూడా ఉండవచ్చును. ఉత్తరాదిలో నాకు తెలిసి రుషీకేష్ లో కూడా గంగానది ఒడ్డున ప్రశాంతమైన ఆశ్రమాలున్నాయి అన్నాడు.

కృష్ణశాస్త్రి గారికి కృతజ్ఞత తెలుపుతూ రాజు, శంకరయ్య ఇంటికి వెళ్ళారు. ఆ మరుసటి రోజు శంకరయ్య బయలుదేరాడు.

మానవ సత్సంబంధాలు

ఇతరులతో సత్సంబంధాలు నెలకొల్పగలిగితే వ్యక్తి తన జీవితంలో విజయాలు సాధించడమే కాదు, ఆరోగ్యకరమైన మానసికి స్థితిని సంతరించుకుంటూ, విభిన్న రంగాలకు చెందిన వారితో పరిచయాలు పెంపొందించుకోవడం వలన అనేక నూతన మార్గాలు, అనేక నూతన అవకాశాలు లభిస్తాయి. మీ దృక్పథంతో పాటు ఇతరుల దృక్పథాన్ని అవగతం చేసుకోవడం వలన మీ ప్రాభవం విస్తృత మవుతుంది.

ఒక మనిషి సామాజిక జీవితానికి ఆత్మ విశ్వాసం అత్యవసరం. తనను గూర్చి తనే తెలుసుకోలేని వాడు ఇతరుల క్షేమం గురించి ఆలోచించలేడు. సమాజంలో సత్సంబంధాలు పెంచుకోవాలంటే కొన్ని లక్షణాలు పెంపొందించుకోవడం అవసరం. ఇతరులకు అసౌకర్య, ఆక్షేపణ లేని రీతిలో తెలివిగా హుందాగా ప్రవర్తించాలి. అసూయ, ద్వేషాలకు అతీతంగా ఆత్మనిగ్రహం ఉంటే మంచి మానవ సంబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఇతరుల ప్రతిభను ప్రశంసించగలగడం, ఉత్సాహం, మాటల్లో, చేతల్లో నిజాయితీ, మంచి మానవ సంబంధాలను నెలకొల్పుతాయి.

మనిషి సంబంధాలలో అతి ప్రధానమైనది వైవాహిక సంబంధం. అది కేవలం వ్యక్తిత్వం మీదనే కాక వారి వృత్తులు, ఆచార వ్యవహారాలపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక వివాహం అంత తేలికైన విషయం కాదు. లోతైన ఆలోచనలు, స్థిర నిశ్చయం, వైవాహిక జీవితంలోకి ప్రవేశించే ముందు చాలా అవసరం. కానీ నేడు వివాహాలు ఇంటర్‌నెట్ ద్వారా, ఆర్థికపరమైన స్థాయిల మీద ఆధారపడి జరుగుతున్నాయి. మానసికమైన అవగాహన కంటే అమ్మాయి/ అబ్బాయి చదువు నాకెంత వరకు ఉపయోగపడుతుంది అనే లాభ నష్టాలు బేరీజు వేసుకొని వివాహాలు చేసుకుంటున్నారు. ఆ తర్వాత వారి అభిప్రాయాల్లో, ఆలోచనల్లో భిన్నత్వం ఏర్పడి ఇద్దరూ అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారు. అలా కాకుండా ఒకరి అభిప్రాయాలు, ఒకరి వ్యక్తిత్వం ఒకరికి బాగా నచ్చితే, ఆ వివాహం విజయవంతం గావడానికి ఇద్దరూ కృషి చేయాలి. తీసుకోవడం కంటే ఇవ్వడానికి, గుర్తుంచుకోవడం కంటే మరచిపోవడానికి, ప్రేమించటం కన్నా ప్రేమించబడడానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతనివ్వాలి.

ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ప్రగతి వేగంలో సమాజం అతి వేగంగా మారుతూ ఒకప్పుడు కుటుంబాలు, వాటి సభ్యుల ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేసే సాంప్రదాయాలు, విలువలు నేడు దాదాపు కనుమరుగయ్యాయి. ప్రత్యేకించి కుటుంబ సభ్యులలో పరుగు పందెంలాంటి జీవన విధానం, టి.వి., కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వలన ఒకరితో ఒకరు మనసు విప్పి మాట్లాడుకునే అవకాశమే కలగడం లేదు.

మనిషికి సన్మార్గగామి, సదాలోచనలు ఎట్లా సాధ్యం?

సత్ప్రవర్తన వలన సద్భావన కలుగుతుంది. సద్భావన వల్ల సత్య ప్రవర్తన , మనసా, వాచా, కర్మణా ఒక్కటిగా జీవించవచ్చు. లోపలి మనిషి వేరు, బయటి మనిషి వేరు కాదు. అప్పుడే ఏకాత్మ భావన సాధ్యం. మనస్సునందలి ఆత్మతో జీవించవీలవుతుంది. పరివర్తన ఒక రోజులో సాధ్యపడదు. అది క్రమ వికాసం, ఆసక్తి, అభినివేశం వలన సాధకుడు కావచ్చు. అది ఉపాసిక స్థితి. ఉపాసన వల్ల ధర్మదీక్ష అలవరుతుంది. అది భిక్షు మార్గం. విశ్వాసం బలపడనిదే ఎవరూ ఉపాసకులు కాలేరు. నిరీక్షణ తప్పదు. ఓర్పు, సహనం అవసరం. వికాసం అన్నది క్రమ పరిణామం. అదే జ్ఞానంగా, ప్రజ్ఞగా, పరిణమించాలి.

ఉపాసకులు (సాధకులు) ఆచరించవలసిన సూత్రాలు

కరుణ: జీవ హింస పనికి రాదు. ఏ జీవిని బాధించకూడదు. ఎదుటి మనిషిని కష్టపెట్టడమూ జీవ హింసే అవుతుంది.

అపరిగ్రహం: ఉచితంగా లభించిన దానిని పరిగ్రహించకూడదు. తనది కాని దానిని ఆశించకూడదు. ఒకరిసొత్తుకు ఆశపడకూడదు.

పవిత్రత : ఉపాసకుడు గృహస్థు అయి, నియమం పాటించాలి. పరిమితంగా జీవిస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

నిగ్రహం : మద్యపానం నిషేధం, మత్తు పానీయాల వల్ల మనస్సు బలహీన పడు తుంది. ఏకాగ్రత కుదరదు. ఉద్రేకాలు అణగడానికి వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఉపాసకులైన వారు నియమ జీవనం పాటించాలి. ప్రలోభాలకు లొంగ కూడదు. అందచందాలు ముఖ్యం కాదు. నైతిక విలువలు పాటించడం వల్ల జ్ఞానం పెరుగుతుంది. సహృదయత అంటే సాటిమనిషిని ప్రేమించడం. అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం వదిలితే మిగిలినవన్నీ సాధ్యాలవుతాయి.

అన్ని సుగుణాలు కలవారు సహజంగానే మంచి వారవుతారు. కనుక ఇవి ధర్మాలు, మానవతా సూత్రాలు.

విశ్వవ్యాప్త సైకోమెట్రిక్ సైకాలజీ ప్రభావం

మనకు ఎంతోమందితో లావాదేవీలు, స్నేహితులు, బంధువులు, పరిచయస్థులు ఉంటారు. అదియును గాక చదువుకునే పిల్లలు, ఇతరులు కూడా ఉంటారు. వీరి మనస్తత్వాలు, స్వభావాలు కొంతవరకైనా మనకు అర్థమైతే మనము వారితో నడిపే వ్యవహారం సున్నితంగాను, విజయవంతంగానూ ఉంటుంది.

మీరు ఎలాంటి విద్యార్థి, ఎలాంటి ఉద్యోగి, ఎలాంటి జీవిత భాగస్వామి, మొత్తంగా ఎలాంటి వ్యక్తి? మిమ్మల్ని మీరు బేరీజు ఏసుకోవడానికైనా, మరొకరు మిమ్మల్ని బేరీజు వేయడానికైనా ఒకటే దారి - సైకోమెట్రిక్ టెస్టులు నియామకాల నుంచి విడాకుల దాకా చాలా సందర్భాల్లో ఈ పరీక్షలు కీలకం అవుతున్నాయి.

నీ గొప్పదనం నువ్విచ్చే సమాధానంలో లేదు. నువ్వడిగే ప్రశ్నలో ఉంది. ప్రశ్నను బట్టి సమాధానం ప్రశ్న లోతుగా ఉంటే సమాధానమూ లోతుగా వుంటుంది. ప్రశ్న డొంక తిరుగుడుగా ఉంటే సమాధానమూ దాటవేత ధోరణిలో సాగుతుంది. ప్రశ్నను కనుక మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ముంచితీస్తే సమాధానమిచ్చే వ్యక్తి మనసునూ చదివేయవచ్చు. ప్రశ్న కుండలు బద్దలు కొట్టినట్టు వుండకూడదు. అడిగీ అడగనట్లు అడగాలి. ప్రశ్నించీ ప్రశ్నించనట్లు ప్రశ్నించాలి. సైకో మెట్రిక్ టెస్టుల్లో జరిగేదే అది. పరీక్షలకు సిద్ధం కావడానికి ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు అవసరం లేదు. బట్టీ పట్టే బాధ లేదు. కాపీల సమస్య లేదు.

చివరికొచ్చే సరికి, మన అభిరుచులూ అలవాట్లు స్వభావాలు మొత్తంగా మనమంటే ఏమిటో తూకమేసినట్లు తేలిపోతుంది. ఉదాహరణకు . . .

మీకు ఇక్కడికి ఎలా వచ్చారు?

ఎ. ద్విచక్ర వాహనం

బి. కారు

సి. సిటీ బస్సు

డి. నడక

ఇలాంటి ప్రశ్నలకు జవాబివ్వడానికి ఎవరూ సంకోచించరు. తక్కున స్పందిస్తారు. కార్లో వచ్చానంటే ఎంతో కొంత స్థితిమంతుడనే భావించాలి. ద్విచక్రవాహమనమో, సిటీ బస్సు అయితే మధ్య తరగతి అనుకోవాలి. ఈ ఆరు నెలల్లో మీరు కొన్న ఖరీదైన వస్తువేది? అని ప్రశ్నించినప్పడు అతని కొనుగోలు స్వభావం తెలుస్తుంది. పొదుపరా, షాపింగ్ వ్యసనపరుడా, అనే విషయం తేలిపోతుంది. అదే, 'మీ ఆర్థిక పరిస్థితి ఏమిటి'? 'మీరు దుబారా మనిషా?' అనో అడిగితే ఎవరూ నిజాయితీగా జవాబు చెప్పరు. బ్యాంకులూ, ఆర్థిక సంస్థలు రుణాల మంజూరు విషయంలో ఓ నిర్ణయానికి రావడానికి ఇలాంటి ప్రశ్నావళి పనికొస్తుంది.

పాతిక ప్రశ్నల్లో, యాభై ప్రశ్నల్లో విశ్లేషించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తిలోని సహజమైన తన నైపుణ్యాన్ని, అతని కున్న విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, అతన్లోని భావోద్వేగ ప్రజ్ఞను, పుట్టుకతో వచ్చిన స్వభావాన్ని సైకో మెట్రిక్ నిపుణులు బేరీజు వేస్తారు. ఆ పరీక్ష 'అవును, కాదు' పద్ధతిలో వుండవచ్చు. బొమ్మల రూపంలోనో, గణాంకాల ఆధారంగానో జరగవచ్చు. సైకోమెట్రిక్ విధానంలోని మరో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఉద్దేశ పూర్వకంగానో, పొరబాటునో ఏదో ఒక ప్రశ్నకు తప్పగా జవాబు చెప్పినా, ఇంకోక చోట దొరికి పోతాం. ప్రశ్నల రూపకల్పన అంత పకడ్బందీగా వుంటుంది. నిపుణులు కూడా ఏ ప్రశ్ననూ విడిగా చూడరు. మొత్తంగా అన్ని సమాదానాల ఆధారంగానే విశ్లేషణ జరుగుతుంది. ఆన్‌లైన్ పరీక్షలు అందుబాటులోకి వచ్చాక, మనల్ని మనం బేరీజు వేసుకోవడం మరింత సులభమైపోయింది. నేరుగా ఆయా వెబ్ సైట్లలోకి వెళ్లిపోవడం, నిర్ణీత మొత్తాన్ని చెల్లించడం, పరీక్షలు వ్రాయడం, నిముషాల్లో ఫలితాల్ని పిండుకోవడం, అంతే! సిబ్బంది నియామకాల నుంచి కోర్టు విచారణ దాకా సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల ప్రభావం పడని రంగమంటూ లేదు.

మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, ఐ.బి.యమ్., తాజ్ హోటల్సు వగైరా సంస్థల నియామక ప్రక్రియలో సైకో మెట్రిక్ పరీక్షలూ ఓ భాగమే. జోడీల్ని కుదిర్చిపెట్టే వెబ్‌సైట్లూ, వివాహ పరిచయవేదికలూ ప్రాథమిక నమోదు సమయంలోనే. . . మనమేమిటో, మన ఆసక్తులేమిటో తెలుసుకోవడానికి సైకో మెట్రిక్ పరీక్షలు పెడుతున్నాయి. ఆ విశ్లేషణ ఆధారంగా. . .తగిన తోడును సిఫార్సు చేస్తున్నాయి.

న్యాయస్థానాలు కూడా విడాకుల కేసుల్లో దంపతుల్ని సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలకు పంపిన సందర్భాలున్నాయి.

కొన్ని సూక్ష్మ రుణ సంస్థలు అప్పివ్వడానికి ముందు... రుణ గ్రహీత మానసిక స్థితిని అంచనావేయడానికి సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నాయి. దీనివల్ల ఎగ్గొట్టే రకమో, బుద్ధిగా వాయిదాలు చెల్లించే స్వభావమో తేలిపోతుంది. కెరీర్ కౌన్సెలర్లు, గణితంలో వచ్చిన మార్కుల్లో, సైన్సులో సాధించిన స్కోరులో లెక్కలోకి తీసుకోకుండా సైకోమెట్రిక్ టెస్ట్ ఆధారంగానే మీ పిల్లలకు ఎలాంటి కెరీర్ బాగుంటుందో విశ్లేషించి చెబుతున్నారు.

కేవలం తల్లిదండ్రుల కోసమె కొన్ని టెస్టులున్నాయి. పిల్లల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి పనికి వస్తాయి. పిల్లల ఆసక్తిని బట్టి ఎలాంటి కెరీర్‌ను ప్రోత్సహించాలన్నది సూచిస్తాయి. మనం ఏమిటి, మన బావోద్వేగ ప్రజ్ఞ ఏ స్థాయిలో వుంది, మనలోని లోపాలేమిటి?... ఇలా ఆత్మ పరిశీలను ఉపకరించే పరీక్షలూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

ఈ పరీక్షా విధానం ఎక్కడ మొదలైంది?

సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల ద్వారా వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషించే పద్ధతి అమెరికాలో మొదలైంది. కెథరిన్ కుక్‌బ్రిగ్స్ తనకుమార్తె ఇసాబెల్‌తో కలిసి అభివృద్ధి చేసిన వ్యక్తిత్వ విశ్లేషణ ప్రశ్నావళి 'మయర్స్' -బ్రిగ్స్‌టైప్ ఇండికేటర్ (ఎంబిటీఐ) గా ప్రాచుర్యం పొందింది. చదువుకొన్న కొద్దీ మహిళల్లో పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతుందని అప్పట్లో ఓ అపోహ ఉండేది. దీంతో కేథరిన్ తండ్రి, సమాజానికి భయపడి తన కూతుర్ని బడికి పంపలేదు. పద్నాలుగేండ్లపాటూ ఇంట్లోనే పాఠాలు చెప్పాడు. ఆ తర్వాత, ఆమె కళాశాల చదువులు పూర్తి చేసి ఉపాధ్యాయినిగా స్థిరపడింది. కేథరిన్ తన కూతుర్ని అలాగే పెంచింది. ఆలాగే చదివించింది. తనలాగే పద్నాలుగో ఏట బడి మెట్లు ఎక్కించింది. తల్లీ కూతుళ్ళు చురుకైన విద్యార్థులుగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ప్రతి విషయాన్ని సృజనాత్మకంగా ఆలోచించేవారు. కన్నవారు తమలోని సహజ నైపుణ్యాన్ని గుర్తించి ప్రోత్సహించడం వల్లే ఇదంతా సాధ్యమైందని ఇద్దరూ అంగీకరించారు. ఈ విషయం మీద లోతైన విశ్లేషణ చేయగలిగితే... సమాజానికి ఎంతో కొంత మంచి జరుగుతుందని భావించారు. అనేక

సంవత్సరాల అధ్యయనంతో వ్యక్తిత్వాన్ని బేరీజు వేసేందుకు 'ఎంబీటీఐ' పేరుతో ఓ ప్రశ్నా నిధిని అభివృద్ధి చేశారు. ఫార్చ్యూన్ - 100 కంపెనీల జాబితాలోని తొంభై సంస్థల దాకా నియమకాల్లో దీన్నే ఉపయోగిస్తున్నాయి.

ఇటీవలి కాలంలో, సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలకు సంబంధించి భారత్ స్వావలంబన సాధిస్తోంది. మునుపటితో పోలిస్తే సైకోమెట్రీషియన్ల సంఖ్య పెరిగింది. గతంలో, మనం చాలా వరకు విదేశీ ప్రశ్నల మీదే ఆధారపడాల్సి వచ్చేది. మనస్తత్వ విశ్లేషణలో సంస్కృతి పాత్ర కీలకమైంది. ఏ అమెరికన్ ఆలోచనలతో సరిపోయే ప్రశ్నలతో అచ్చమైన భారతీయ విద్యార్థినో, ఉద్యోగినో ఎలా బేరీజు వేస్తాం. వేసినా, ఫలితాల్లో తేడా కనిపించి తీరుతుంది. ఐఐటీల వంటి ప్రతిష్టాత్మక సంస్థలు రంగంలోకి దిగాక నూటికి నూరు శాతం భారతీయ ప్రశ్నావళి సిద్ధమవుతోంది.

విద్యా విధానంలో...

పది, ఇంటర్, ఇంజనీరింగ్, క్యాంపస్ ప్లేస్‌మెంటు. . .అంతే! మరో ఆలోచన లేదు. ఇంకో ప్రత్యామ్నాయం కనిపించదు. బిడ్డ అభిప్రాయాన్ని తెలుసుకోరు. ఇష్టాయిష్టాల్ని తెలుసుకోరు. ఏటా దాదాపు పన్నెండు లక్షల మంది విద్యార్థులు ఇంజనీరింగ్ పట్టా అందుకుంటున్నారు. అందులో, ఉపాధి దొరుకుతున్నది. పదిహేను శాతం మందికే, దాదాపు పది లక్షల మంది నిరుద్యోగులుగా, చిరుద్యో గులుగా మిగిలిపోతున్నారు. మరోవైపు ఎన్నో క్రొత్త సంస్థలు ఏర్పాటువు తున్నాయి. వేలాది కొలువులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. నిపుణులైన అభ్యర్థులు లేక పోవడంతో చాలా వరకు ఖాళీగా మిగిలిపోతున్నాయి. ఎందుకలా? ఐఐటీ మద్రాస్ డీన్, మేనేజ్ మెంట్ విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ ఎల్.ఎస్. గణేశ్, ఐఐటీ - మద్రాస్ పూర్వ విద్యార్థి బోద్ బ్రిడ్జి ఎడ్యుకేషనల్ సర్వీసెస్ సియీవో కొండవీటి బాలరాజు, జర్మనీలో సైకాలజీ ప్రొఫెసరుగా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ ప్రియదర్శిని ఓ బృందంగా . . .ఏడాది పాటూ పరిశోధన చేశారు. చేతిలో పట్టాలున్నా కొలువులు సంపాదించలేకపోవడం వెనుక కారణాల్ని అన్వేషించారు. ఆయా ఉద్యోగాలకు అవసరమైన నైపుణ్యం లేకపోవడమే నిరుద్యోగానికి ప్రధాన కారణమని ఆ బృందం గుర్తించింది. నైపుణ్యం లేకపోవడం ప్రధాన కారణమని ఆ బృందం గుర్తించింది. నైపుణ్యం లేక పోవడ మంటే. . . తమలో ఎలంటి నైపుణ్యం ఉందో విద్యార్థులకు స్పష్టంగా తెలియక

పోవడమే. తెలిసినా కన్నవారిపై నుంచి ప్రోత్సాహం అందకపోవడమే. సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల వల్ల తల్లిదండ్రుల్లో విద్యార్థుల్లో అవగాహన పెంచడమే లక్ష్యంగా బాలరాజు బృంద "మై చాయిస్ . . . మై ఫ్యూచర్" (ఎంసీఎఫ్) పేరుతో అసెస్‌మెంటు టెస్టు అభివృద్ధి చేసింది. అందులో మొత్తం 12 అంశాలకు సంబంధించి 72 ప్రశ్నల్ని రూపొందించారు. ఆ వివరాలన్నీ మై ఛాయిస్ మై ఫ్యూచర్.కామ్ లో చూడవచ్చు. సమాధానాన్ని అవును, కాదు. . . పద్ధతిలో చెప్పాల్సి ఉంటుంది. పరీక్ష పూర్తయిన వెంటనే స్వభావరీత్యా మనకు తగిన రంగాలేమిటో తెలుసుకోవచ్చు. మొదట్లో ఈ సేవల్ని ఉచితంగానే అందించినా ప్రస్తుతం కొంత రుసుం వసూలు చేస్తున్నారు. మిగతా మొత్తాన్ని రాజలక్ష్మి ఫౌండేషన్ అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ భరిస్తుంది. ఆ ఫీజు కూడా పరీక్షకే పరిమితం కాదు, అవసరమైతే ఆన్‌లైన్‌లోనో ప్రత్యక్షంగానో కౌన్సిలింగ్ కూడా ఇస్తారు. విద్యార్థుల ఆసక్తిని గుర్తించేందుకు సైకోమెట్రిక్ ప్రశ్నానిధిని అభివృద్ధి చేయడం దేశంలో ఇదే ప్రథమం. ఆ సేవలు త్వరలో తెలుగు, తమిళ భాషల్లోనూ అందుబాటులోకి రానున్నాయి. చాలా ప్రశ్నలు అతి సాధారణంగా కనిపిస్తాయి. అందులోనే లోతైన విశ్లేషణకు అవకాశం ఉంటుంది.

సూదిలో దారాన్ని వెంటనే ఎక్కించగలరా?

ఎ. అవును క్షణాల్లో ఎక్కించగలను.

బి. వెంటనే అంటే కొంచెం తడబడతాను

సి. కాస్త సమయం తీసుకుంటాను.

'వెంటనే ఎక్కించగలం' అనే వారిచే తలకూ కళ్ళకూ మధ్య చక్కని సమన్వయం (హ్యాండ్, ఐ కో ఆర్డినేషన్) ఉందని స్పష్టమవుతుంది. ఇటువంటి వారు వైద్య వృత్తిలో రాణిస్తారు. శస్త్ర చికిత్స నిపుణులుగా పేరు తెచ్చుకుంటారు. హ్యాండ్ డ్రాయింగ్‌కు ప్రాధాన్యమున్న సివిల్, మెకానికల్, ఇంజనీరింగ్ విభాగాల్లో అగ్రస్థానాల్లో నిలుస్తారు.

టీవీ చూస్తూనే ఇతర పనులూ చేసుకోవడం ఇష్టమా?

ఇష్టమే అన్నారంటే ఒకేసారి రకరకాల బాధ్యతల్ని (మల్టీటాస్కింగ్) సమర్థంగా నిర్వహించగలరని అర్థం. ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్ తదితర రంగాల్లో వీరు పేరు తెచ్చుకుంటారు.

బస్సులో ఫుట్ బోర్డు ప్రయాణం ఇష్టమా?

ఫుట్ బోర్డు మీద నిలబడటమంటే ప్రమాదానికి దగ్గరగా వెళ్లటమే. ఏ కాస్త తేడా వచ్చినా ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతాయి. అయినా కొందరు ఫుట్‌బోర్డు ప్రయాణాన్నే కోరుకుంటారు. ఆలాంటి వారు, స్వభావరీత్యా రిస్కు తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. వీళ్ళు స్టార్టప్స్‌గా, వెంచర్ క్యాపిటలిస్టులుగా, సాహస క్రీడాకారులుగా రాణిస్తారు.

షాపింగ్‌లకూ, సినిమాలకూ ఒంటరిగా వెళ్ళడం ఇష్టమేనా?

'ఇష్టం లేదు' అన్నారంటే. . . స్వతంత్రంగా ఉండలేరనీ, ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో ఇతరుల మీద ఆధారపడతారనీ భావించాల్సి వుంటుంది. ఈ తరహా వ్యక్తులు జట్టులో సభ్యులుగా ఉండగలరేమో గానీ సమర్థ నాయకులుగా రాణించ లేరు.

సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలు - వ్యక్తితత్వకోణంలో అయితే క్రమశిక్షణ, అంకిత భావం, బాధ్యత, విశ్వసనీయత, లక్ష్యం మీద గురి, ఆశావాదం, ఉద్వేగప్రజ్ఞ తదితర అంశాల్ని అంచనా వేస్తాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల కోణంలో అయితే. . . మార్పును ఆమోదించే స్వభావం, సృజన, సహనగుణం, విశ్లేషణా శక్తి, రిస్కు తీసుకొనే సామర్థ్యం, ఒత్తిడిని అధిగమించే సత్తువ మొదలైన లక్షణాల్ని మధింపు చేస్తాయి.

ఉద్యోగ నియామకాలు

ఉద్యోగం మంచి నైపుణ్యంతో వస్తుంది. చెడు ప్రవర్తనతో ఊడుతుంది. నూటికి తొంభై శాతం సందర్భాల్లో జరిగేది అదే. ఒక్కో ఉద్యోగానికి ఓ మానసిక స్థాయి అవసరం. ఓ కొలువులో గడగడా మాట్లాడాలి. మరో కొలువులో గంభీరంగా వ్యవహరించాలి. కొన్ని కొలువులకు అంకెల మీద పట్టు వుండాలి. ఇంకొన్ని కొలువులకు అక్షరాల మీద సాధికారిత అవసరం. కీలక స్థానాల్లో వున్న వారికైతే భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ మరీ ముఖ్యం. ఓ సమావేశంలో మంత్రిగారు ఏవో కేసుల దర్యాప్తుకు సంబంధించి తీవ్ర అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేయడంతో ఓ పోలీసు అధికారి అక్కడికక్కడే వాదనకు దిగారు. వ్యవహారం రచ్చరచ్చగా మారి, సదరు ఐపియస్ మీద బదిలీ వేటు పడే దాకా వెళ్ళింది. ఎంత నిజాయితీ వున్నా భావోద్వేగాల్ని నియంత్రించుకోలేని బలహీనతలే దీనికంతా కారణం. ఓ పైలెట్ ప్రియురాలి

మీద కోపాన్ని అణుచుకోలేదని, విమానాన్ని చేతులారా నేల కూల్చేశాడు. ఓ బ్యాంకు ఉద్యోగి ఏటిఎమ్‌కు తరలించాల్సిన డబ్బును నేరుగా ఇంటికి తీసుకెళ్ళిపోయాడు. ఉద్యోగానికి చదువు ఒక్కటే సరిపోదు. పోటీ పరీక్షల్లో మార్కులు వచ్చినంత మాత్రానో, ఏ పావుగంటలో పాతిక నిమిషాలో సాగే ఇంటర్వ్యూలో బోర్డు సభ్యులు అడిగే ప్రశ్నలకు చకచకా సమాధానాలు ఇవ్వడాన్ని బట్టో ఓ అభ్యర్థిని పరిపూర్ణంగా బేరీజు వేయడం అసాధ్యమని తేలింది. అంతకు మించి మనస్సు లోతుల్ని అంచనా వేసే పరీక్షలేవో జరగాలి. సైకోమెట్రిక్ టెస్టులు ఆ ప్రయత్నంలో ఉపకరిస్తున్నాయి. అంతేకాదు, ప్రతి కంపెనీకి ఒక పని సంస్కృతి వుంటుంది. కొత్త వ్యక్తి ఆ సంస్కృతిలో మమేకం కాగలడా అన్నదీ ముఖ్యమే. 'కల్చరల్ ఫిట్‌నెస్' లేకపోతే, ఎంత నిపుణుడైనా ఏం ప్రయోజనం? ఆ 'ఫిట్‌నెస్' ను సైకోమెట్రిక్ పరీక్ష నిర్ధారిస్తుంది.

నియామక సంస్థ మాన్స్టర్.కామ్ ఇప్పటికే ఆ పద్ధతి పాటిస్తోంది. దాదాపు 40 దేశాల్లోని 20 కోట్లకు పైగా యువత ఇందులో నమోదైంది. హైదరాబాదు ప్రధాన కేంద్రంగా మన్‌స్టర్ భరత విభాగం పనిచేస్తోంది. ఉద్యోగార్థులు మాన్స్టర్ ఇండియా వెబ్‌సైట్‌లో నమోదు చేసుకుంటే, మై సెంట్రల్ టెస్టు అకౌంటు ద్వారా కెరీర్, ఐ క్యూ టెస్ట్, రిక్రూట్‌మెంట్ పర్సనాలిటి టెస్టు, ఎంట్రప్రెన్యూర్ టెస్ట్, మేనేజ్‌మెంట్ టెస్ట్, మార్కెటింగ్ ఆప్టిట్యూడ్ టెస్ట్. . . తదితర పరీక్షలు రాసుకోవచ్చు. జాంబే అనే నియామక సంస్థ అయితే ' సైకో మెట్రిక్ సెల్ఫీ' పేరుతో ఎవర్ని వారు అంచనా ఏసుకునే అవకాశమిస్తోంది.

మీరు ఏదైనా తరగతిలో ఫెయిల్ అయ్యారా?

సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల్లో ఇలాంటి ప్రశ్నలకు జవాబు దాచే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. చాలామంది నిజానికి, ఆధునిక నియామక ప్రక్రియలో వైఫల్యం కూడా ఓ అర్హతగా మారుతోంది. చాలా సందర్భాల్లో ఇంటర్వ్యూలు సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల్లో అభ్యర్థులు ఇచ్చిన సమాధానాల ఆధారంగానే జరుగుతాయి. వైఫల్య ప్రస్తావన మళ్ళీ అక్కడా రావచ్చు. అలాంటప్పుడు ఆ ఏడాది కాలాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకున్నదీ ఆధారాలు చూపితే. . . ఉద్యోగాన్ని గెలుచుకున్నట్లే.

మీకు ఇష్టమైన ఇండోర్ గేమ్?

చెప్పమంటే యధాలాపంగా చెప్పేస్తాం. కొన్ని నియామక సంస్థలు ప్రధాన ఇంటర్వ్యూ సమయంలో ఆ ఆటల ప్రతిభను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలిస్తాయి. ఆట తీరును బట్టి మానసిక స్థాయిని బేరీజు వేస్తాయి. అది చదరంగమైతే ఎత్తుల్ని నిశితంగా గమనిస్తాయి. ఏ మలుపు దగ్గర ఎలా వ్యవహరిస్తారన్నదీ, నిర్ణయాలను ఎంత వేగంగా, ఎంత ఖచ్చితంగా తీసుకుంటారన్నదీ అంచనా వేస్తాయి.

ఆన్‌లైన్ పరీక్షల్లో. . . ప్రతి ప్రశ్నకూ జవాబు ఇవ్వడానికి తీసుకునే సమయం కూడా నమోదు అవుతుంది. అభ్యర్థి ఎక్కడ తడబడుతున్నాడు, ఎక్కడ చకచకా ముందుకెళుతున్నాడనే అంచనాను బట్టి బలాన్ని బలహీనతల్ని లెక్కించడం వీలవుతుంది. దేశంలోని 52 శాతం కార్పోరేట్ సంస్థలు నియామకాలు పదోన్నతుల కోసం సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మిగతా 48 శాతం కంపెనీల్లోనూ 74 శాతం దాకా మరో ఏడాదిలో ఇటు వైపు రావచ్చని అంచనా.

ప్రతి ఉద్యోగానికి ఓ లక్షణం ఉంటుంది. ప్రతి మనిషిలోనూ కొన్ని లక్షణాలుంటాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల లక్షణాలూ వ్యక్తి లక్షణాలూ రెండూ ఒకటే అయిన వారే తమదైన రంగంలో ఘన విజయాలు సాధిస్తారు. ఆ బేరీజు సైకో మెట్రిక్ పరీక్షల ద్వారా సాధ్యం. జీవితంలో స్థిరపడిపోయాక తాము ఫలానా వృత్తికి తగమని తెలిస్తే? రాజీనామా ఇచ్చి మరో దారి వెతుక్కోవాలా? అంటే, ఆ అవసరం లేదు. నిపుణుల సాయంతో ఆ లోపాన్ని మార్చుకుంటే చాలు. జన్మత: లేని లక్షణాల్ని సాధనతో సొంతం చేసుకోవచ్చు.

పరిచయాలు - వివాహాలు

వివాహ వ్యవస్థ బలహీనపడుతోంది. ప్రేమ పెళ్ళిళ్లయినా, పెద్దలు కుదిర్చిన వివాహాలైనా ఏడాది రెండేళ్ళు తిరిగేసరికి పెటాకులై పోతున్నాయి. పెళ్ళికి ముందు జీవిత భాగస్వామి వ్యక్తిత్వాన్ని గొప్పగా ఊహించుకోవడం, అసలు స్వభావం బయటపడగానే నిస్పృహలోకి వెళ్ళిపోవడం, విడిపోవాలని నిర్ణయించుకోవడం సాధారణమై పోయింది. వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించే ఆలోచనా ధోరణికి సంబంధించేముందే ఓ స్పష్టత ఉంటే చాలా సమస్యలు తప్పుతాయి.

డేటింగ్ సైట్. . . ట్రాలీ మ్యాడీ ప్రారంభమైన కొద్ది కాలంలోనే యువత మనసును గెల్చుకుంది. ప్రస్తుతం పదిహేను లక్షల మంది దాకా దీన్ని వినియోగి స్తున్నారు. ఈ యాప్‌లో పేరు నమోదు చేసుకోవాలంటే విద్యార్హత, విలువలు, సర్దు బాటు గుణం, ఆసక్తులు, జీవనశైలి తదితర అంశాలకు సంబంధించి . . . సైకో మెట్రిక్ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సి వుంటుంది. ఆ సమాధాన విశ్లేషణ ఆధారంగానే, సైదోడు అనిపించే వారినే సూచిస్తారు. దాదాపు అన్ని విషయాల్లో ఆలోచనలు కలిసే వారినే పరిచయం చేయడం 'ట్రాలీ మ్యాడ్లీ' విజయ రహస్యం. ఇదే సూత్రాన్ని కొన్ని మాట్రిమోనియల్ వెబ్‌సైట్లు వధూవరుల ఎంపికలో ఉపయోగిస్తున్నాయి.

విడాకుల వ్యవహారాల్లోనూ సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. చాలా కేసుల్లో కుటుంబ న్యాయస్థానాలు దంపతుల మధ్య సయోధ్యకు ఎంతో కొంత గడువు ఇస్తున్నా. . . పరిస్థితి మార్పు రావడం లేదు. దీంతో లోపం ఎక్క డుందో కనిపెట్టడానికి సైకోమెట్రిక్ విధానంలో గుణగణాలను అంచనా వేస్తున్నారు.

పుణేలోని ఓ ఫ్యామిలీ కోర్టులో ఈ విధానం సత్ఫలితాల్ని ఇస్తోంది. సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల్లో . . . ఇద్దరి మనస్తత్వాలూ అస్సలు కలవవని తేలితే వారికి వెంటనే విడాకులు అందించే ఏర్పాట్లూ జరుగుతున్నాయి. మైక్రో ఫైనాన్స్ సంస్థలు సాధారణంగా ఎలాంటి తనకాలు లేకుండానే అప్పలిస్తాయి. ఇక్కడ నమ్మకమే ప్రధానం. రుణాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే చిత్తశుద్ధి ఉందా లేదా అన్నదీ గమనించాలి. అందుకు సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల్ని ఓ మార్గంగా ఎంచుకుంటున్నారు. కర్ణాటకకు చెందిన జనలక్ష్మి ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ అనే సంస్థ పూచీ కత్తు లేవీ అడగకుండానే. . . అత్యవసర ఖర్చుల కోసం రుణాలను మంజూరు చేస్తుంది. అయితే సైకోమెట్రిక్ పరీక్షలో మంచి స్కోరు సాధించాలి.

సైకోమెట్రిక్ పరీక్షల బేరీజు ఎంతవరకు ఖచ్చితంగా వుంటుంది? అన్న ప్రశ్నకు నిపుణుల సమాధానం "దాదాపు ఎనభై శాతం". అది కూడా పరీక్షల్లోని లోపం కాదు, పరీక్షార్థులలోని ఊగిసలాట.

సైకోమెట్రిక్ ప్రశ్నల వివరాలు

టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ వారు ఉద్యోగాల భర్తీ కొరకు అనుసరించే సైకోమెట్రిక్ (మానసిక శక్తుల అంచనా, ఆత్మ శక్తి గూర్చిన అధ్యయనం) శాస్త్ర ప్రకారం నిర్వహించే పరీక్షా విధానంలోని కొన్ని ప్రశ్నా పత్రాలలో వివరాలను సేకరించి, వివిధ సమూహాలుగా విభజించి వ్రాయడం జరిగింది. ఇది నమూనా ప్రశ్నావళి మాత్రమే!

సైకోమెట్రిక్ టెస్ట్ : సూచనలు :

ఈ విభాగంలో ఒకే అర్థానిచ్చే పలు ప్రశ్నలుంటాయి. ఇటువంటి ప్రశ్నలన్నింటికీ మీ జవాబు ఒకేలా వుండాలి.

ఉదాహరణకు : అనుకోకుండా ఓ తెలియని వ్యక్తితో ఉండాల్సి వస్తే, ఆమె / అతను తనని తాను పరిచయం చేసే దాకా మీరు వేచి ఉంటారు.

(ఎ) అవును (బి) కాదు (సి) చెప్పలేం

జనాలతో మామూలు సంభాషణలు జరపడం మీకు కష్టం

(ఎ) అవును (బి) కాదు (సి) చెప్పలేం

పై ప్రశ్నలకి అర్థం ఒకటే. మొదటి ప్రశ్నకు జవాబు కాదు అని చెప్పి రెండో ప్రశ్నకి సమాధానం అవును అని చెబితే ఒకే తరహా ప్రశ్నలకు విభిన్నమైన జవాబులు చెప్పినట్లవుతుంది. ఫలితంగా మీరు మార్కులు కోల్పోతారు.

ఈ క్రింద కనబరచిన 11 నమూనాల ప్రశ్నలలో ప్రతి సమూహం (గ్రూప్) వ్యక్తి స్వభావము లేదా వ్యక్తిత్వము తెలియపరుస్తాయి. వాటిని అర్థం చేసుకొని నీ జీవితానికి అన్వయించుకొని నీ వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

I. నాయకత్వ లక్షణాలు

1. ఓ కార్యక్రమంలో పాలు పంచుకునే కన్నా, దానికి తగిన ప్రణాళిక రూపొందించడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తాడు.
2 మీరు ఒక ప్రాజెక్టుకు లేదా ఓ ఒప్పందానికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు నాయకత్వం వహించారు.
3. బృందం కార్యకలాపాలకు ఇతరులెవరైనా నాయకత్వం వహించడం మీకు సమ్మతమే.

4. క్లబ్‌లలో జరిగే పార్టీలకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడానికి మీరు ఇష్టపడతారు.
5. మీ చిన్నతనంలో తోటి పిల్లలతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు సహజంగానే, వాళ్ళు మిమ్మల్ని తమ నాయకుడు/నాయకురాలిగా భావించారు.
6. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగిన చోట, మీరు ఉండి సహాయక చర్యలలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తారు.
7. మీ కోసం మీరు పనిచేసుకోవడం కన్నా, ఓ మంచి యజమాని దగ్గర పనిచేయడానికి ఇష్టపడతారు.
8. ముఖ్యమైన బాధ్యతలు స్వీకరించడమంటే మీకిష్టం. . .
   ఉదాహరణ : ఓ క్రొత్త వ్యాపారం ప్రారంభించడం.

II. కలివిడితనం :

1. అతిథులను ఆదరించడం మహాఇష్టం.
2. క్రొత్త వ్యక్తులని పరిచయం చేసుకోవడం మీకు చాలా సులువు.
3. అనుకోకుండా ఓ తెలియని వ్యక్తితో ఉండాల్సి వస్తే, ఆమె/అతను తనని తాను పరిచయం దాకా మీరు వేచి ఉంటారు.
4. ఎన్నో సామాజిక కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం మీకిష్టం.
5. ఒకే ప్రదేశంలో ఒంటరిగా కూర్చొని పనిచేయడం మీకు నచ్చదు.
6. జనాలతో పరిచయాలు పెంచుకోవడం మీకిష్టం.
7. అపరిచితులతో సంభాషణ ప్రారంభించడం అంత తేలికని మీరు అనుకోరు.
8. మీరు సహజంగానే ఎంతో స్నేహశీలి, అందువల్ల మీతో గడపడానికి అందరికీ హాయిగా వుంటుంది.
9. ఏదైనా కాని పని చేస్తానని లేదా అనవసరమైన మాటలు అంటానని భయపడి, మీరు మీ పరిచయస్తులతో దూరంగా మసలుతారు.
10. క్రొత్త పరిచయాలను కల్పించుకోవడంలో మీపై ఆంక్షలు విధించిన మీకు నచ్చదు.
11. మీరు కేవలం మగ/ఆడ వారితోనే స్నేహం చేస్తారు.
12. మీ చుట్టూ జనాలున్నా కూడా మీరు ఒంటరిగా ఉన్నట్లే భావిస్తారు.
13. క్రొత్త స్నేహితులని ఏర్పరుచుకోవడం మీకు ఇబ్బంది.

14. వీలైనన్ని క్లబ్బులు, సాంఘిక సంస్థలలో సభ్యత్వం కలిగిఉండాలని అనుకుంటారు.
15. మీకు పరిచయం లేని వ్యక్తి పట్ల మీరు ఆకర్షితులైతే, ఎంత కష్టమైనప్పటికీ, ఆ వ్యక్తితో పరిచయం పెంచుకోవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తారు.
16. మీ పరిచయస్తులను పరిమితంగా ఉంచడానికి మీరు ఇష్టపడతారు.
17. వాళ్ల సమక్షంలో మీరు హాయిగా, ప్రశాంతంగా ఉండగలిగే స్నేహితులు మీకు బాగా తక్కువ.
18. ఒంటరిగా పనిచేసుకోడమే మీకిష్టం.
19. సంఘ జీవితంలో మీరు బాగా క్రియాశీలకంగా ఉంటారని జనాలు అనుకుంటారు.
20. ఎప్పుడూ జనాలతో ఉండడం మీకు నచ్చుతుంది.

III. మానసిక స్థిరత్వం :

1. ఒక అంశం నుంచి మరో అంశానికి మీ ఆసక్తులు త్వరగా మారిపోతుంటాయి.
2. మీరు ఒక్కోసారి ఆనందంతో త్రుళ్ళిపడుతుంటారు. మరోసారి విపరీతమైన స్తబ్ధుగా ఉంటారు.
3. ఎటువంటి కారణమూ లేకుండానే ఒక్కోసారి మీరు మీ మీద తెగ జాలిగా ఉంటారు.
4. మీరు ప్రతి పనిలోకి మొదట ఉత్సాహంగా దూకుతారు. కాని తొందరగా అలసిపోతారు.
5. పగలంతా జరిగిన విషయాలను గుర్తు చేసుకుంటూ, రాత్రి నిద్ర పోలేరు.
6. మీ భవిష్యత్తు పట్ల మీరు ఆశాజనకంగా ఉంటారు.
7. మీరు తరచూ అసౌకర్యానికి, చికాకుకి లోనవుతుంటారు.
8. ఏ పనికైనా మీరెప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటారు.
9. సరైన కారణం లేకపోయినప్పటికీ మీరు తరచూ అపరాధ భావనకి గురి అవుతుంటారు.
10. పనులను మొదలు పెట్టి, తర్వాత వాటిని పట్టించుకోకపోవడం మీకు అలవాటు.

11. సరైన కారణం ఉన్నా లేకున్నా మీ మూడ్ తరచూ మారిపోతుంటుంది.
12. కొన్ని సార్లు మీ భవిష్యత్తు అంధ:కారమయంగా కనిపిస్తుంది.
13. మీరు ఆరోగ్యంగానూ, దృఢంగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు.
14. మీకు తెలియకుండా మీ మూడ్ సంతోషం నుంచి బాధకి లేదా బాధ నుంచి సంతోషానికి మారిపోతూ ఉంటుంది.
15. మీ మనసు ఒక్కోసారి అత్యంత వేగంగానూ, మరికొన్ని సార్లు అత్యంత మందకోడిగాను పనిచేస్తుంది.
16. తరచూ మీ మనసులో కొచ్చే ఏ మాత్రం ప్రయోజనం లేని ఆలోచనల గురించి మీరు బాధ పడుతుంటారు.
17. మీరు వీలైనంత వరకూ ఒకే మూడ్‌లో ఉంటారు.
18. మీ చుట్టూ ఉండే జనాల వల్ల ఈ మూడ్ ప్రభావితం అవుతూ ఉంటుంది.
19. ఒక్కోసారి ఏ కారణమూ లేకుండానే మీరు అలసిపోతారు.
20. మీకు తెలిసిన వ్యక్తి ఎవరైనా మీ గురించి చెడుగా ప్రచారం చేస్తున్నారని తెలిస్తే. . . వీలైనంత త్వరగా ఆ వ్యక్తిని కలిసి, దాని గురించి మాట్లాడుతారు.

IV. పగటి కలలు కనేవారు :

1. మీరు పగటి కలలు ఎక్కువగా కంటారు.
2. పగటి కలలు కనడం మీకెంతో ఇష్టం.
3. కొన్ని సార్లు మీరు లేని సమస్యలకి పరిష్కారాలు ఆలోచిస్తూ వుంటారు.
4. సాధారణంగా మీ పగటికలలన్నీ సాకారం చేసుకోలేని విషయాలపైనే అయి ఉంటాయి.

V. ఓపిక. సరైన విశ్లేషణ అనంతరం తగిన నిర్ణయం తీసుకునే తత్త్వం.

1. మీరేదైనా పనిచేసే ముందు దాని గురించి ఆలోచించడం మానేస్తారు.
2. సునిశితమైన అంశాలపై దృష్టి సారించాల్సి వచ్చే పనులంటే మీకు ఇష్టం.
3. మీరు చాలా త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకొని, ఆ తర్వాత బాధ పడతారు.
4. మీరు నిర్ణయాలను అప్పటికప్పడు తీసుకుంటారు.
5. మీరు తరచూ మీ బుర్రలో కొచ్చిన మొదటి ఆలోచననే అమలు చేస్తారు.
6. తగిన విరామం, విశ్రాంతి తీసుకోకుండానే మీరు ఓ పని నుంచి మరో పనికి మారిపోతుంటారు.

7. మీరు తరచూ మీ భావాలనూ. ఆలోచనలనూ విశ్లేషించుకుంటారు.
8. మీ పనులు హడావుడిగా చేస్తారు.
9. ఏ మాత్రం అసౌకర్యానికి లోను కాకుండా మీరు ఓ ప్రసంగాన్ని వినగలరు.
10. అవసరమున్నా లేకున్నా మద్యపానం, ధూమపానం చేసే వారిలో మీరూ ఉన్నారు.
11. మీలో కుతూహలం పాలు ఎక్కువ. ఒక్కోసారి ఫుట్‌బాల్ లేదా బేస్‌బాల్ పోటీలలో దౌర్జన్యం చేసేటంతగా ఉంటుంది.
12. మీరు మెట్లెక్కేటప్పడు సాధారణంగా ఒకేసారి రెండేసి మెట్లు ఎక్కుతారు.
13. ఎద్దైనా ఓ చర్చ జరుగుతున్నప్పడు మీరు వక్తగా కంటే మంచి శ్రోతగా ఉంటారు.
14. సరుకు రవాణా చేసే రైలు వెళ్లేంతవరకు క్రాసింగ్ దగ్గర, ఆగడం మీకు చిరాకు కలిగిస్తుంది.
15. మీకు ఆ క్షణంలో ఏమనాలనిపిస్తే అదే అనేస్తారు.
16. సాధారణంగా మీరెప్పడూ ప్రశాంతంగా ఉంటారు, ఎలాంటి ఉత్తేజకరమైన పరిస్థితులలోనైనా స్పష్టంగా ఆలోచిస్తారు.
17. మీకు కోపం వచ్చినప్పడు, దాన్ని వ్యక్తం చేసేస్తే మీకు హాయిగా ఉంటుంది.
18. మీకు తాహతు ఉన్నా లేకపోయినా రేసులలోనూ, ఇతర ఆటలలోనూ పందెం కాస్తూంటారు.

VI. ప్రతిదాన్ని తేలికగా తీసుకునే స్వభావం ఉన్నవారు :

1. అందరితో కలిసి భోజనానికి కూర్చున్నప్పడు, ఆఖరున ముగించేది మీదే అయ్యుంటారు.
2. మీకు వైఫల్యాలు ఎదురైనప్పడు వాటిగురించి పెద్దగా ఆలోచించరు.
3. మీరో బాధ్యత లేని వ్యక్తి
4. ప్రతి దానికి బెంగపడేవారు మీకో పట్టాన అర్థం కాదు.
5. మీరేదైనా ఇబ్బందికర పరిస్థితిలో ఇరుక్కుంటే, మాయ మాటలు చెప్పడానికి సందేహించరు.
6. ఇతరులపై మీరు ప్రాక్టికల్ జోక్స్ వేస్తారు.
7. మీరెప్పడూ సంతోషంగా ఉంటారు.

8. మీరు భవిష్యత్తు గురించి ఎక్కువగా బెంగపడి వర్తమానంలోని ఆనందాన్ని పాడు చేసుకుంటారు.
9. గతంలో మీరు చేసిన తప్పుల గురించి ఏ మాత్రం ఆలోచించరు.
10. ఏదైనా వస్తువుని అమ్మాలంటే మీరు అబద్దాలాడుతారు. (అంటే సేల్స్ పర్సన్‌గా వ్యవహరించేటప్పుడు)
11. నిరాశ మీ మీద పెద్ద ప్రభావం చూపదు. మీరు దాన్ని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించరు.
12. మీరు అవసరమనుకుంటే, ఏదో ఒక సాకు సులువుగా లభిస్తుంది.
13. మీ సంతోషాలకి మీ బాధ్యతలను ఎన్నటికీ అడ్డు రానీయరు.
14. సాధారణంగా మీరు " ఈ ప్రపంచం ఏమైపోతే నాకేం" అని అనుకుంటారు.
15. మీది యోగ్యమైన జీవితం అని మీరు ఎప్పుడూ భావిస్తారు.
16. ఎప్పుడైనా దురదృష్టం గురించి మీరు సాధారణంగా దిగులు పడరు.

VII. ఉత్సాహం, కుతూహలం ఉన్నవారు :

1. మీరు ఓ ప్రాజెక్టు పని ఎంతో ఉత్సాహంగా ప్రారంభిస్తారు.
2. మీరు హాజరయ్యే పార్టీలు ఉల్లాసంగా ఉండాలని అనుకుంటారు.
3. దేనిలోనైనా మీరు ఉత్తేజం కోరుకుంటారు.
4. ఇతరుల్లా దూసుకుపోయే తత్త్వం ఏదో మీలో లోపించింది.
5. నిరుత్సాహం నిండిన పార్టీలో ఉత్సాహం నింపేందుకు మరెప్పుడూ ముందుంటారు.
6. మీరు తరచూ క్రుంగి పోతుంటారు.
7. ఏదైనా పార్టీ జరుగుతుంటే దానిలో ప్రధానాకర్షణ తరుచూ మీరే అవుతారు.
8. మీ పనిలో మిమ్మల్ని తొందరపెట్టడం మీకు నచ్చదు.
9. మీకు సమస్యలున్నా, మీరు ఉత్సాహంగానే ఉంటారు.
10. మీ కదలికలో నెమ్మదిగానే, సావధానంగానూ ఉంటాయి.
11. మీలో ఎప్పుడూ ఉత్సాహం తొణికిసలాడుతుంటుందని జనాలు అనుకుంటారు.

VIII. నెమ్మదస్తులు, నిరుత్సాహవంతులు :

1. రేపెలా ఉంటుందో ఎవరికి తెలుసు? ఈ రోజే ఆనందంగా గడుపు అనే భావనని మీరు బలంగా నమ్ముతారు.

2. అత్యంత వేగంగా పనిచేయాల్సి వచ్చే ప్రాజెక్టులో భాగమైనప్పుడు మీరెంతో సంతోషిస్తారు.
3. కొంతమందిలో అదనపు శక్తి ఎలా ఉంటుందా అని మీరు ఆశ్చర్యపోతుంటారు.
4 మిమ్మలని భావోద్వేగంతో ముంచెత్తడం లేదా మీకు ఉత్తేజం కలిగించడం సులువు కాదు.
5. మీతోటి వారు, సమవయస్సుల కన్నా మీరు నిదానంగా, తాపీగా పనిచేస్తారు.
6. విరామానికి, విశ్రాంతికి మీకు బోలెడు సమయం కావాలి.
7. మీరు చాలా ఉత్సాహ వంతులని జనాలు అనుకుంటారు.
8. మీరు మీ పనులని వేగంగా చేస్తారు.
9. మీరెప్పుడూ ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా వుంటారు.
10. ఇతరులు తమ దూకుడుని కాస్త తగ్గించుకుని, మీకు అవకాశం ఇస్తే బాగుండునని మీకు అప్పుడప్పుడు అనిపిస్తుంది.
11. చాలా మందితో మీరు బాగా నెమ్మదిగా మాట్లాడుతారు.
12. పనులను బాగా నెమ్మదిగానూ, ఆచితూచి చేయడం మీకిష్టం.
13. మీకు తెలిసిన చాలా మంది కంటే మీలో చురుకుదనం తక్కువ.
14. పనిలోగాని ఆటల్లో గాని మీ వేగాన్ని / స్థాయిని అందుకోవడం కష్టమని అందరూ భావిస్తారు.

IX. గంభీరంగా ఉండేవారు :

1. మీరు చాలా గంభీరంగా ఉంటారని అందరూ అనుకుంటారు.
2. మీకు బోలెడంత సమయం ఉన్నా, మీరు వెళ్ళాల్సిన ప్రాంతాలకి చేరడానికి హడావిడి పడుతుంటారు.
3. మీరు జీవితాన్ని గంభీరంగా తీసుకుంటారు.
4. మీరు పని విషయంలో చాలా గంభీరంగా ఉంటారని మీ స్నేహితులు అంటారు.
5. కొంతమంది తమ భవిష్యత్తు పట్ల ఎందుకంత నిర్లక్ష్యంగా ఉంటారో మీకు అర్థం కాదు.
6. 'దూకుడు తగ్గించమని' లేదా 'తేలికగా తీసుకోమని' జనాలు అప్పుడప్పుడు మీకు చెబుతూంటారు.
7. మీ సమస్యలను తలచుకుని మీరు నిద్రపోలేరు.

8. మీ గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవడం కష్టమని జనాలు అంటూవుంటారు.
9. ఇతరులతో ఇబ్బందులు కొని తెచ్చుకోవడం మీకు నచ్చదు.

X. దృఢమనస్కులు, శక్తివంతులు:

1. ఏ మాత్రం అలసిపోకుండా, మీరు గంటలు గంటలు పని చేయగలరు.
2. అతి తక్కువ సమయంలో ఎంత పెద్ద పనినైనా పూర్తి చేయగలరు.
3. మీకు అప్పగించిన పనిని, పూర్తి చేసే వరకు మీరు ఆపరు, అదే పనిని పూర్తి చేయలేక చాలా మంది వదిలేశారని తెలిసినా కూడా.
4. మీరు చేసే పని పరిమాణం పట్ల చాలా మంది ఆశ్చర్యపోతుంటారు.

XI. బిడియస్తులు, సిగ్గరులు :

1. మీరు కొనుగోలు చేసిన వస్తువు లోపభూయిష్టంగా ఉంటే దాన్ని మార్చడానికి లేదా డబ్బులు తిరిగి ఇవ్వమని అడగడానికి మీరు సంశయిస్తారు.
2. ఓ ఉపన్యాసకుడి అభిప్రాయానికి, మీ అభిప్రాయానికి పొంతన లేకపోతే, మీరా విషయం అతనికి / ఆమెకి వెంటనే లేదా ఉపన్యాసం ముగిసాక చెప్పిస్తారు.
3. జనాలతో మామూలు సంభాషణలు జరపడం మీకు కష్టం.
4. ఓ వస్తువు ధర గురించి కౌంటర్ క్లర్క్ / సేల్స్ వ్యక్తితో మీరు వాదించరు.
5. మీతో నిజాయితీగా వ్యవహరించని వ్యక్తులకు ఆ విషయాన్ని చెప్పడానికి మీరు వెనుకాడరు.
6. మీరు పనిచేస్తున్నప్పడు చాలా మంది చూడడం మీకు చికాకు కల్గిస్తుంది.
7. మీరు ఉద్యోగానికి వ్యక్తిగతంగా దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు.
8. ఉపన్యాసం ఇవ్వాలనే ఆలోచన మిమ్మల్ని వణికిస్తుంది.
9. మీకు బాగా ఇష్టమైన రంగానికి సంబంధించినదైనా, ఇతరులని నగదు లేదా విరాళాలు అడగడం మీకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
10. ఓ స్టోర్‌లో గుమస్తా మిమ్మల్ని ఆపి, మీ తర్వాత వచ్చిన వారితో వ్యవహరిస్తుంటే, మీరు ఆ విషయాన్ని గుమస్తాకి చెబుతారు.
11. ఏ సమావేశంలోనైనా అందరి కళ్ళూ మీ మీదే ఉంటాయని తెలిస్తే, ఆ సమావేశానికి హాజరు కావడానికి వెనుకాడుతాడు.
12. ఎవరితోనైనా పరిచయం అయినప్పడు, సంభాషణ చక్కగా ఎలా కొనసాగించాలో మీకు తెలియదు.

13. మీకేదయినా హోటల్లో నాసిరకం ఆహారం వడ్డిస్తే, మీరు దాని గురించి ఏమీ మాట్లాడరు.
14. వాకిన్ ఇంటర్వ్యూ కన్నా ముందుగా దరఖాస్తు చేసుకొని ఉద్యోగం సాధించడానికి ఇష్టపడతారు.
15. ఏదైనా సమావేశంలో, ఇతరులది తప్ప అని మీరు ఖచ్చితంగా భావిస్తే, ఆ విషయాన్ని ధైర్యంగా చెబుతారు.
16. మీ గురించి మీరు బాగా చెప్పకోవాలంటే రాత కన్నా మాటలకే ప్రాధాన్యత నిస్తారు.
17. మీకు అవసరంలేని వస్తువుని మీకు అమ్మాలని చూస్తున్న సేల్స్ సర్వీస్‌కి మీకు వద్దని గట్టిగా చెప్పలేరు.
18. ఏదైనా బహిరంగ ప్రదేశంలో మీరు గుర్తించగలిగిన వ్యక్తులు కనబడితే, మనం ఇంతకుముందు కలిసామా అని మీరు వాళ్ళని అడుగుతారు.
19. ముఖ్యమైన వ్యక్తుల సమక్షంలో మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటారు.
20. ఓ సేల్స్ సర్వీసు మాటలు వినడం లేదా వారికి మీ సహాయం కేటాయించడం ఇష్టం లేకపోయినప్పటికీ, వారి నుంచి తప్పించుకోవడం మీకు కష్ట మవు తుంది.
21. సిగ్గువలనే మీకు రావాల్సిన ప్రజాదరణ రాలేదని భావిస్తారు.
22. మీ సిగ్గరితనం వల్ల ప్రేమను వ్యక్తం చేయడంలోనూ / ఆమోదించడంలోనూ వెనుకాడరు.
23. మీలో మీకు నచ్చనిది మీ సిగ్గరితనమే.

ప్రశ్నలకు జవాబిచ్చే ముందు ఇవి చదవండి :

1. చివరి సమూహం (గ్రూపు) అతి పెద్దది. దీంట్లోనే మరో సబ్ గ్రూపు ఉంది. బ్రాకెట్‌లో ఉన్న ప్రశ్నకి, బ్రాకెట్ బయట ఉన్న ప్రశ్న అనుబంధమైనదని గ్రహించాలి.
2. నిజానికివి 100 శాతం సరైనవి కాకపోవచ్చు. చాలా వరకూ ఒకేలా ఉండవచ్చు. కాబట్టి జాగ్రత్తగా చదవి అవసరమనుకొంటే, మార్పులు చేసు కోవచ్చు.

3. ప్రతి గ్రూప్‌లోనూ రెండు రకాల ప్రశ్నలుంటాయి. ఒక ప్రశ్నకి అవునని జవాబిచ్చి, మరో ప్రశ్నకి కాదని జవాబు చెబితే వాటికి ఒకే నిర్వచనం ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రశ్నలోని సానుకూల, ప్రతికూల వైఖరిని జాగ్రత్తగా గమనించి తగిన విధంగా జవాబివ్వాలి. ఒకే గ్రూప్‌లోని ప్రశ్నలకు దేనికి అవునని చెప్పాలో, దేనికి కాదని జవాబివ్వాలో మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి.

4. కొన్ని గ్రూపులు ఒకదానికొకటి వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి. అయినా వాటిని జోడిస్తారు. కాని నేనిక్కడ వాటి సారాంశాన్ని బట్టి విడదీశాను. ఉదాహరణకి గంభీరంగా వుండే వ్యక్తులు ప్రతి దానిని తేలికగా తీసుకోలేరు. కాబట్టి "గంభీరంగా ఉండేవారు" గ్రూపులో జవాబు కాదని చెబితే, మీరు "ప్రతిదీ తేలికగా తీసుకునే వ్యక్తి" అవుతారు. అలాగే మీరు "ప్రతి దాన్ని తేలికగా తీసుకునే స్వభావం ఉన్నవారు" గ్రూపులో జవాబు కాదని చెబితే గంభీరంగా ఉండేవారు. గ్రూపులో అవునని జవాబివ్వవలసి ఉంటుంది. నిజానికవి వేర్వేరు గ్రూపులైనా, కొన్ని మెరుగైన అంశాల కారణంగా వీటిని ఒకే గ్రూపులో చేర్చడం జరిగింది.

గమనిక : పైన 11 గ్రూపులో ప్రశ్న 8(6), 11(6), 14(7),16(6), 19(6) బ్రాకెట్ బయట ఉన్న ప్రశ్నకు బ్రాకెట్‌లో వున్న ప్రశ్న అనుబంధమైనదని గ్రహించాలి.

మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం - సాంకేతిక పదాలకు నిర్వచనాలు

మనో విజ్ఞాన శాస్త్ర పరిశోధనకు, వ్యక్తుల పరిశీలనకు ఈ నిర్వచనాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

ఎ. అభ్యసనం

1. అనుభవం వల్ల వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సంభవించే మౌలికమైన మార్పు అభ్యసనం.
2. అనుభవ ఫలితంగా వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సాపేక్షంగా కలిగే స్థిరమైన, శాశ్వతమైన మార్పు అభ్యసనం.
3. అనుభూతుల ఫలితంగా గత ప్రవర్తనలో దృఢతరమైన లేదా బలహీనపడిన మార్పులను, గడించిన కొత్త ప్రవర్తనే అభ్యసనం.
4. పరిసర అవసరాలను ఎదుర్కోవడానికి వీలుగా వ్యక్తిలో కలిగే ప్రతీ ప్రవర్తనా, వచ్చే మార్పు అభ్యసనం.
5. సరికొత్త ప్రవర్తనను మనలో కలిగించడం, పాత ప్రవర్తనను మరింత బలపరచడం, బలహీన పడటం వంటివి అభ్యసనం వల్ల సాధ్యమని, ఆ అనుభవం వలన మన ప్రవర్తనలో సంభవించే మార్పునే అభ్యసనం అని వర్ణించింది.
6. ప్రేరణ ప్రతి చర్యల మధ్య బంధ మేర్పరచే ప్రక్రియే అభ్యసనం.
7. అభ్యసనం విషయ జ్ఞానాన్ని, ధోరణులను పెంచే ప్రక్రియ, అవరోధాలను అధిగమించే ప్రయత్నంలో మనం చూపే సర్దుబాటు, లక్ష్యాలు సాధించడానికి అభిరుచులను పెంచే అనుభవం ద్వారా ఏర్పడే మార్పు అభ్యసనం.
8. పునర్బలనం చెందిన ఆచరణ వలన ప్రవర్తనా రీతిలో ఏర్పడే దాదాపు శాశ్వతమైన మార్పు అభ్యసనం.
9. పూర్వ అనుభవం ఫలితంగా వ్యక్తి ప్రవర్తనలో సాపేక్షంగా వచ్చే స్థిరమైన మార్పులే అభ్యసనం.
10. ప్రగతి పథంవైపు ప్రవర్తనా మార్పు ప్రక్రియే అభ్యసనం
11. వ్యక్తి వికాసం కలిగించే ఏ కార్యక్రమం అయినా అభ్యసనమే.
12. శిక్షణ లేదా అనుభవాల వల్ల ఏర్పడే ప్రవర్తనా మార్పులే అభ్యసనం.
13. ఒక నిర్ధిష్ట గమ్యం వైపు ప్రవర్తనను నిర్ధేశించు అంతరంగిక శక్తి అభ్యసనం.
14. ప్రత్యక్ష పునర్ వ్యవస్తీకరణ మార్పు అభ్యసనం.

15.భావాలను చర్య రూపంలోకి తర్జుమా చేసి చైతన్యవంతమైన ప్రక్రియే అభ్యసనం.

బి) అభ్యసనా బదలాయింపు :

ఒక స్థితిలో జరిగిన అభ్యసన బదలాయింపు పూర్తిగా కాని, పాక్షికంగా కాని ఇతర పరిస్థితులకు అను ప్రయుక్తం కావడాన్ని అభ్యసనా బదలాయింపు అంటారు.

సి. స్మృతి : అభ్యసించిన దానిని తిరిగి చేయగల సామర్థ్యమే స్మృతి

డి. ప్రత్యక్షం : ప్రపంచం మన కళ్ళకు ఎలా కనబడుతుందో, చెవులకు ఏ రీతిగా వినబడుతుందో, స్పర్శ ద్వారా చర్మానికి ఎలా తెలుస్తుందో, నాలుకకు ఎలా రుచిస్తుందో, ముక్కుకు ఎలా వాసనవస్తుందో ఆ విధానంలో సంభవించిన గ్రహణ శక్తిని ప్రత్యక్షం అంటారు.

ఇ. ప్రజ్ఞ :

1. వ్యక్తి తన చుట్టూ సంక్లిష్ట పరిసరాలతో సర్దుబాటు చేసుకోవడాన్ని వివరించే సామర్థ్యమే ప్రజ్ఞ
2. మనలో ఉండే గ్రహణ శక్తియే ప్రజ్ఞ
3. గత అనుభవాల సహాయంతో సహజ ప్రవృత్తిని మెరుగు పరుచుకొనే సామర్థ్యమే ప్రజ్ఞ
4. అమూర్తంగా ఆలోచించగల సామర్థ్యమే ప్రజ్ఞ
5. ప్రయోజనాత్మకంగా పనిచేయగలిగి సహజంగా ఆలోచించగలిగి పరిసరాలతో సమర్థవంతంగా వ్యవహరించగలిగే సామర్థ్యమే ప్రజ్ఞ
6. భౌతిక, సామాజిక పరిసరాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించడమే ప్రజ్ఞ
7. అభ్యసించగలిగే సామర్థ్యమే ప్రజ్ఞ
8. కొత్త సమస్యలకు పరిస్థితులకు అనుగుణ్యతను పొందే మానసిక శక్తియే ప్రజ్ఞ
9. నిర్థిష్టమైన ఆలోచన, ఆత్మ విమర్శ, సర్ధుబాటును కలిగియుండుటయే ప్రజ్ఞ

ఎఫ్) సహజ సామర్థాలు :

1. ఒక ప్రత్యేకమైన విభాగంలో ఉన్నత స్థాయిని చేరగలిగే కౌశల్యాన్ని శక్తి సామర్థ్యాన్ని సహజ సామర్థ్యం అంటారు.
2. వ్యక్తి భవిష్యత్తులో ప్రత్యేకమైన కౌశల్యాన్ని సామర్థ్యాన్ని సూచించే ప్రస్తుత పరిస్థితిని సహజ సామర్థ్యం అంటారు.

3. సంగీతం, భాష, యాంత్రిక పని మొదలైన ఇతర నైపుణ్యాలను పొందే వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని సూచించే లక్షణాంశాల కలయికను సహజ సామర్థ్యం అంటారు.
4. కొన్ని ప్రత్యేకమైన సమస్యలు పరిష్కరించడానికి తోడ్పడే కొన్ని లక్షణాలు కలిగిన ప్రవర్తనే సహజ సామర్థ్యం అంటారు.
5. సాఫల్యానికి అవసరమైన ప్రజ్ఞ మూర్తి మత్వా కారకాలు, వివిధ రకాల సామర్థ్యాల కలయిక సహజ సామర్థ్యం

జి) అభిరుచి :

1. పిల్లలు తమ వ్యక్తిగత స్వస్థతను వేనితో తదాత్మీకరణం చేసుకుంటారో అవే అభిరుచులు.
2. ఒక విషయం పట్ల కలిగి ఉండే అవధానం, ఒక విషయం ముఖ్యం అనిపించే పరిస్థితి, ఒక గమ్యం వైపు నడిపించే ప్రేరణా స్థితియే అభిరుచి.
3. అభిరుచిని గూడ అభ్యసనం అయితే అవధానం చర్యలో అభిరుచి అవుతుంది.

హెచ్) వైఖరులు :

1. ఒక వస్తువు లేదా వ్యక్తి పట్ల ప్రతి స్పందించే ప్రత్యేక సంసిద్ధతే వైఖరి
2. ఒకానొక పరిస్థితికి, వ్యక్తికి లేదా వస్తువుల పట్ల పొందికగా ప్రతిస్పందించడానికి ఉండే సంసిద్ధతే వైఖరి
3. సాంఘిక విషయాలకు బాహ్యంగా ప్రవర్తించే తయారీ లేదా సంసిద్ధత వైఖరి.
4. వ్యక్తులు, విషయాలు, వస్తువులను గురించి ప్రత్యేక పద్ధతిలో ఆలోచించి ప్రత్యక్షించే ప్రవర్తించే విధానమే వైఖరి
5. ప్రపంచంలోని ఒక వస్తువును అనుకూల లేదా ప్రతికూల రీతిలో మూల్యాంకనం చేసే వ్యక్తి మానసిక ధోరణి వైఖరి
6. ఒక జాతి లేదా ఆచారం లేదా సంస్థ పట్ల వ్యక్తి అనుకూలంగా కానీ లేదా ప్రతి కూలంగా కానీ ప్రయత్నించే ధోరణి.

ఐ) సృజనాత్మకత :

1. విభిన్న ఆలోచనా సరళే సృజనాత్మకత
2. ఏ విషయమైనా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, పరీక్షించి కొత్త స్వభావ సిద్ధమైన తెలివితో, అందరికీ భిన్నంగా, అసామాన్యమైన నిర్ణయాలు కాని, పరిష్కారాలు కాని సూచించడాన్ని, సృజనాత్మకత అంటారు.
3. ప్రజ్ఞా సామర్థ్యాలు, మూర్తిమత్వ లక్షణాలు, సమస్యా పరిష్కార లక్షణాంశాల కలయికే సృజనాత్మకత.

4. పూర్తిగానైనా, పాక్షికంగానైనా, కొత్త దనాన్ని ఉత్పత్తి చేయడమే సృజనాత్మకత.
5. వ్యక్తి తన ఆలోచనలో కొత్త సబంధాలను వ్యక్త పరచడమే సృజనాత్మకత.

జె) ఆలోచన (చింతన) :

1. అంతర్గత ప్రవర్తనయే ఆలోచన
2. ప్రతీకాత్మక ప్రవర్తనయే ఆలోచన
3. మన మనుగడకు కారణం మన ఆలోచనే.
4. ఆలోచన అనేది వ్యక్తి అంతర్గత సమస్యా పరిష్కార ప్రవర్తన
5. వ్యక్తి మానసిక రంగంలో ఒక విషయం గురించి ఏర్పడే సంజ్ఞానాత్మక చర్య ఆలోచన.
6. ఒక గమ్యం వైపు నిర్ధేశించి పరస్పరంగా ముడిపడి ఉన్న భావనల ప్రవాహమే ఆలోచన

కె. వివేచన :

1. గమ్యాన్ని ఉద్దేశాన్ని అనుసరించి అంచెలంచెలుగా ఆలోచించడమే వివేచన

ఎల్) మూర్తిమత్వం

1. ఏ మనో శారీరక విధానాలైతే ఒక విశిష్టమైన పద్ధతిలో పరిసరాలతో సర్దుబాటు చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతాయో ఆ లక్షణాల సముదాయమే మూర్తిమత్వం
2. మనిషి పరిసరాలతో సర్ధుబాటు చేసుకోవడానికి ఉపకరించే ప్రత్యేకమైన, అనువైన, విస్తృతమైన శారీరక మానసిక రీతులనే మూర్తిమత్వం అంటారు.
3. వ్యక్తిలోని సమగ్ర వాస్తవ ప్రవర్తనా రీతులనే మూర్తిమత్వం అంటారు.
4. మూర్తిమత్వం ఒక సమగ్రమైన, సంపూర్ణమైన వ్యవస్థ
5. వ్యక్తిలోని సాంఘిక సర్ధుబాటును విశదపరిచే సంపూర్ణమైన ప్రవర్తనా రీతులనే మూర్తిమత్వం అంటారు.
6. దీర్ఘ కాల వాస్తవ పరిశీలన ద్వారా వ్యక్తమయ్యే విశ్వసనీయమైన, క్రియాత్మక శక్తుల సముదాయమే మూర్తిమత్వం.
7. వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో అధిక సమయాల్లో వ్యక్తం చేసే తనదైన శైలిలోని ప్రత్యేక ప్రవర్తనా తీరును వ్యవస్థీకరించి, నిర్ధారణ చేసేందుకు సహకరించే వ్యక్తిలోని శారీరక, మనస్తత్వ అంశాల వ్యవస్థల సమూహమే మూర్తిమత్వం.

ఎమ్) మానసిక ఆరోగ్యం :

1. వ్యక్తులు తమకు తాము మొత్తం ప్రపంచంలో అనుగుణ్యత చెంది సమర్థ వంతంగా సంతృప్తికరంగా, సంతోషదాయకంగా, సాంఘిక అనుకూలమైన

ప్రవర్తనను నెలకొల్పి నిత్య జీవితంలోని పరిస్థితులను సక్రమంగా ఎదుర్కొని అంగీకరించడాన్ని మానసిక ఆరోగ్యం అంటారు.

2. మానసిక రుగ్మతలను నివారించడం, మానసికారోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడం, మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడం మానసికారోగ్య శాస్త్రం.
3. ప్రాణులు తమ అవసరాలకి, ఆ అవసరాలను తృప్తి పరిచే పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడం మానసిక ఆరోగ్య శాస్త్రం.

ఎన్) సర్దుబాటు :

1. ఆటంకాలను అధిగమించి, అవసరాలను తృప్తిపరిచే పరిస్థితులకు మధ్య సమతుల్యత నెరపడమే సర్దుబాటు లేదా అనుగుణ్యత.
2. వ్యక్తి తన పరిసరాలకు మధ్య సామరస్యమైన సంబంధాలను నెలకొల్పడానికి నిరంతరం తన ప్రవర్తనలో చూపే మార్పే సర్దుబాటు

ఒ) కుంఠనము:

1. వ్యక్తి చేసే ప్రయత్నాలకు ఆటంకం / సరైన లక్ష్యం లేనపుడు కుంఠనము కలుగును.
2. సంతృప్తి అనే ఉద్దేశం దెబ్బతినడంను కుంఠనం అంటారు.

పి) సంఘర్షణ :

1. రెండు విరుద్ధ కోర్కెల మధ్య ఏర్పడే తన్యత వలన కలిగే బాధాకర ఉద్వేగస్థితినే సంఘర్షణ అంటారు.

క్యు) మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం.

1. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రము ఆత్మ లేదా మనస్సు అధ్యయన శాస్త్రం.
2. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం చేతనత్వాన్ని అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం
3. మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం అచేతనత్వాన్ని గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రం
4. అన్ని రకాల ప్రవర్తనలను అధ్యయనం చేయునదే మనో విజ్ఞాన శాస్త్రం

ఆర్) వికాసం :

1. వికాసం అనేది వ్యక్తి సంరచన, ఆలోచనా, ప్రవర్తనా మార్పులు ఇది జీవ సంబంధిత పరిసరాల మార్పులు వలన జరుగును.
2. అకార ప్రకార్యాలను సమైక్య పరచి విశదపరచుకునేదే వికాసం.

ఎస్) పరిపక్వత:

1. పరిపక్వత అనేది జన్యు ప్రభావాల సంకలనం, స్వీయ పరిమితితో కూడిన జీవిత వలయంలో ఇది ఒక కార్యక్రమయుత అభ్యసనంలాగా కొనసాగును.

2. పరిపక్వత అనేది జన్యు పటిష్టాన్ని తెలుపుతుంది. ఇది ముందుగా నిర్ణయించిన ప్రణాళికా మార్పులతో జరుగును.

టి) ప్రేరణ :

1. ప్రేరణ అనేది ఒక గమ్య నిర్దేశిత చర్య.
2. ప్రేరణ వ్యక్తి అవసరాలను అనుసరించి ఉంటుంది. ఈ అవసరాలను సంతృప్తి పరచుకునే ప్రక్రియను ప్రేరణ అంటారు.

యు) సమూహం :

1. ఒక కార్యనిమిత్తమై కొందరు వ్యక్తులు సమగ్రతతో కొన్ని విలువలకు కట్టుబడి ప్రవర్తించడాన్ని సమూహం అంటారు.

వి) సమూహగతి శాస్త్రం :

1. సమూహములో జరిగే మార్పులను సమూహగతి శాస్త్రం అంటారు.
2. సమూహాల స్వభావాన్ని, అభివృద్ధి సూత్రాలను, పరస్పర సంబంధాలను ఇతర సమూహాలతో అంచనా వేసే శాస్త్రమే సమూహగతి శాస్త్రం.

డబ్ల్యూ) నాయకుడు :

1. సమూహ నిర్వహణలో ప్రభావితం చేసే మార్పులను తీసుకువచ్చేవాడే నాయకుడు.
2. ఇతరులు తనను అనుసరించేలా చేసే కార్యసిద్ధి కలవాడే నాయకుడు.
3. సమూహ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు కలిగించే చొరవ తీసుకునే వాడే నాయకుడు.

ఎస్) మార్గ దర్శకత్వం :

1. మార్గదర్శకత్వం అనగా ఒక వ్యక్తిగత విద్య.
2. మార్గదర్శకత్వం అనగా వ్యక్తి తనకు తాను, తన చుట్టూ వున్న ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడే చర్య.
3. మార్గదర్శకత్వం అనేది సమస్యను నేరుగా పరిష్కరించదు. లోని సమస్యను తానే పరిష్కరించుకోవడంలో వ్యక్తికి సహాయం చేస్తుంది.

వై) మంత్రణం :

1. సమస్యా పరిష్కారం కొరకు ఒక వ్యక్తి మరొక వ్యక్తితో ఏర్పరచుకొన్న ముఖాముఖి పరస్పర సంబంధమును మంత్రణము అంటారు.

మనస్తత్వ శాస్త్రము

మనస్తత్వశాస్త్రం (సాహిత్యపరంగా "ఆత్మ గురించి అధ్యయనం చెయ్యటం") అనేది మానవుల లేదా జంతువుల మానసిక చర్యలు మరియు ప్రవర్తనల యొక్క శాస్త్రీయ అధ్యయనమును కలిగి ఉండి విద్యాపరమైన మరియు ఆచరణాత్మకమైన విభాగం. మనస్తత్వ శాస్త్రం విభాగంలో ఒక నిపుణుడు అయిన పరిశోధకుడు లేదా ఆదరించేవాడు మానసిక నిపుణుడు అని పిలువబడుతాడు. శాస్త్రీయ పద్ధతులను అమలు చేసి దానితో పాటుగా లేదా దానికి విరుద్ధంగా మానసిక నిపుణులు తరచుగా సాంకేతికమైన వివరణ మరియు ముఖ్యమైన విశ్లేషణలపై ఆధారపడినప్పటికీ తక్కువగా సోషియాలజీ వంటి ఇతర సాంఘిక శాస్త్రాలపై కూడా ఆధారపడుతాయి.

మానసిక నిపుణులు ఇలాంటి విషయాన్ని జ్ఞానము, గ్రహణము, శ్రద్ధ, భావోద్వేగం, చలనము, వ్యక్తిత్వం, ప్రవర్తన మరియు అంతర వ్యక్తిగత సంబంధాల వలె అధ్యయనం చేస్తారు. కొంతమంది, ముఖ్యంగా లోతైన మానసిక నిపుణులు, చలనం లేని మెదడును కూడా పరిగణిస్తారు. మానసిక నిపుణులు వ్యక్తిగత మరియు సాంఘిక ప్రవర్తనలతో మానసిక చర్యల యొక్క పాత్రను అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అదే సమయంలో పైకి కనిపించే దేహ ధర్మ సంబంధమైన మరియు నాడీ సంబంధమైన పద్ధతులను కూడా అధ్యయనం చేస్తారు.

మానసికపరమైన జ్ఞానము కుటుంబం, విద్య, ఉద్యోగం మరియు మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల యొక్క చికిత్స వంటి మానవ చర్యల యొక్క వివిధ కోణాలకు వినియోగించబడుతుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రం విభాగాలను సాధ్యమైనంత వైవిధ్యంగా కొలిచే ఉప శాఖలు అయిన మానవ అభివృద్ధి, క్రీడలు, ఆరోగ్యం, పరిశ్రమ, ప్రచార సాధనాలు మరియు చట్టాలను కలిగి ఉంటుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రం, సాంఘిక శాస్త్రాలు, జీవ శాస్త్రాలు మరియు మానవత్వాల నుండి పరిశోధ నను కలిగి ఉంటుంది.

సైకాలజీ అనే పదం గ్రీక్ భాష నుండి వచ్చింది. అది "శ్వాస, ఆత్మశక్తి, ఆత్మ" మరియు వాటి యొక్క పరిశోదన.

ఒక వేదాంతపరమైన ఉద్దేశ్యంతో మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క అధ్యయనం ఈజిప్ట్, గ్రీస్, చైనా, భారతదేశం మరియు పర్షియాల యొక్క పురాతన నాగరికత కాలానికి తీసుకువెలుతుంది. మేడీవియల్ ముస్లిం మానసిక నిపుణులు మరియు వైద్యుల కాలంలో మనస్తత్వ శాస్త్రం మరింత వైద్యపరమైన మరియు ప్రయోగాత్మకమైన విధానాలను దత్తత తీసుకోవటం ప్రారంభించింది. వీరు అలాంటి విషయాల కోసమే మానసిక ఆస్పత్రులను నిర్మించారు.

1802లో ఫ్రెంచ్ మానసిక నిపుణుడు అయిన పియరెకబానిస్ అతని వ్యాసం (మానవుని యొక్క భౌతిక మరియు నైతిక విషయాల మధ్య ఉన్న సంబంధాల పైన) తో జీవనపసరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం ఆవిర్భావానికి సహాయ పడ్డారు. కాబనిస్ అతని యొక్క మునుపటి జీవశాస్త్ర అధ్యయనాల యొక్క వెలుగులో మనస్సును వివరించాడు. అందులో భావవ్యక్తీకరణ మరియు ఆత్మ అనేవి నాడీ వ్యవస్థ యొక్క లక్షణాలు అని వాదించాడు.

మానసికపరమైన ప్రయోగం 1021లో అల్హాజేన్ యొక్క బుక్ ఆఫ్ ఆప్టిక్స్ కాలానికి తీసుకుపోయినప్పటికీ, జర్మన్ వైద్యుడు అయిన విలియం ఉండ్ మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిశోధనకు మాత్రమే అంకితం ఇవ్వబడ్డ మొదటి ప్రయోగశాల జర్మనీలోని లేప్జిగ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రారంభించినప్పడు మనస్తత్వ శాస్త్రం ఒక స్వతంత్ర అధ్యయనం విభాగంగా 1879లో మొదలయ్యింది. దీని కొరకు ఉండ్ "మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క పితామహుడు" అని పిలువబడ్డాడు. అందువల్లే కొన్నిసార్లు 1879వ సంవత్సరం మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క "పుట్టినతేదీగా" చెప్పబడుతుంది. ఆమెరికన్ వేదాంతవేత్త మరియు మానసిక నిపుణుడు అయిన విలియం జేమ్స్ 1890లో అతని సంబందిత పుస్తకం అయిన ప్రిన్సిపల్స్ఆఫ్ సైకాలజీలో రాబోయే సంవత్సరాలలో మానసిక నిపుణులు దృష్టి పెట్టి అనేక ప్రశ్నలకు పునాదులు వేశారు. ఈ విభాగానికి ముందుగా సేవలందించిన వారిలో బెర్లిన్ విశ్వ విద్యాలయంలో జ్ఞాపకశక్తి యొక్క ప్రయోగాత్మక పరిశోధనలో ఆద్యుడు అయిన జర్మన్ మానసిక నిపుణుడు మోర్మన్ ఎబ్బిన్గాస్ (1850-1909) మరియు ఇప్పడు క్లాసికల్కండిషనింగ్ అని పిలవబడుతున్న నేర్చుకునే పద్దతిని కనిపెట్టిన రష్యన్ దేహ ధర్మ నిపుణుడు ఇవాన్ ప్లవోవ్ (1849-1936) కూడా ఉన్నారు.

1950లో మొదలు ప్రయోగాత్మక పద్ధతులను ఉండ్, జేమ్సు, ఇబ్బిన్హాస్ ముందుకు నడిపించారు. ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రం చాలా ఎక్కువగా జ్ఞానపరమైన (సమాచారం మరియు దాని యొక్క వినియోగంతో సంబంధం కలది) మరియు క్రమంగా, విస్తారమైన జ్ఞాన శాస్త్రములో ఒక భాగాన్ని కలిగి ఉంది. ఏది ఏమైనప్పటికి దాని యొక్క ముందు సంవత్సరాలలో, ఈ అభివృద్ధి ఒక విప్లవంలా చూడబడింది. ఎందుకంటే ఇది ఆ సమయంలో అభివృద్ధి చెందిన సైకో డైనమిక్స్ మరియు ప్రవర్తనా సరళితో పాటుగా ఆలోచన యొక్క రకాలకి వ్యతిరేకంగా స్పందించింది.

మనస్తత్వ విశ్లేషణ

1890 నుండి 1939లో తన మరణం వరకు ఆస్ట్రియన్ వైద్యుడు సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మానసిక విశ్లేషణ అని పిలవబడే ఒక మానసిక చికిత్సా పద్ధతిని అభివృద్ధి చేశాడు. ఫ్రాయిడ్ యొక్క మనసును అర్థం చేసుకునే విధానాలు చాలా మటుకు వివరణాత్మక పద్ధతులు, స్వయంగా పరీక్షించుకోవటం, మరియు క్లినికల్ గమనికలపై ఆధారపడ్డాయి. మరియు చలనం లేని స్థితి నుండి బయటకు రావటం, మానసిక క్షోభ మరియు మానసిక రోగ శాస్త్రములపై ముఖ్యంగా దృష్టి పెట్టాయి. ఫ్రాయిడ్ యొక్క సిద్ధాంతాలు చాలా ఎక్కువగా ప్రసిద్ధి చెందడానికి కారణం అవి లింగత్వం మరియు చలనం లేని మనస్సులకు మానసిక అభివృద్ధి సాధారణ విషయాలుగా తీసుకోవటం. ఆ సమయంలో ఇవి చాలా ఎక్కువగా నిషేధింపబడిన విషయాలుగా పరిగణింపబడ్డాయి. మర్యాద గల సంఘంలో బాహ్యంగా చర్చించటానికి ఫ్రాయిడ్ ఒక ఉత్ప్రేరకంను అందించాడు. వైద్యపరంగా, స్వేచ్ఛ సంఘం యొక్క పద్ధతి మరియు అవసరాలలో ఒక చికిత్సాపరమైన ఆసక్తులకు ఆరంభానికి సహాయపడ్డాడు.

స్విస్ మానసిక నిపుణుడు కార్ల్‌యుంగ్‌పై ఫ్రాయిడ్ యొక్క ప్రభావం చాలా వుంది. ఇతని యొక్క విశ్లేషణాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రం లోతైన మనస్తత్వ శాస్త్రానికి మరొక రూపం అయ్యింది. ఇరవయ్యో శతాబ్దపు మధ్య కాలంలో ప్రసిద్ధి చెందిన విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనాపరులలో సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ యొక్క కుమార్తె మరియు మానసిక విశ్లేషణకారియైన ఫ్రాయిడ్ అన్న, జర్మన్ - అమెరికన్ మానసిక నిపుణుడు ఎరిక్సన్, ఆస్ట్రియన్ - బ్రిటిష్ మానసిక విశ్లేషకుడు

మెలనీక్లెయిన్, ఆంగ్ల మానసిక విశ్లేషకుడు మరియు వైద్యుడు అయిన డి.డబ్ల్యూ. విన్నెకంట్, జర్మన్ మానసిక నిపుణుడు అయిన కెరెన్ హోర్నీ, జర్మనీలో జన్మించిన మానసిక నిపుణుడు మరియు వేదాంతవేత్త ఎరిచ్ ఫ్రోమం మరియు ఆంగ్ల మానసిక వైద్యుడు జాన్‌బోల్బి మొదలైన వారు ఉన్నారు. 20వ శతాబ్ధం మొత్తం కూడా మానసిక విశ్లేషణ ఆలోచన యొక్క వైవిధ్యమైన పాఠశాలలో ఉద్భవించింది. అందులో చాలావరకు నియో-ఫ్రాయిడ్‌యన్ వలె పరిగణింప బడ్డాయి.

మానసిక విశ్లేషాత్మక సిద్ధాంతం మరియు చికిత్సలు, మానసిక నిపుణులు అయిన బి.యఫ్. స్కిన్నేర్ అయ్సేంక్, వేదాంత వేత్త కార్ల్‌పోప్పిర్, స్కన్నార్ మరియు ఇతర ప్రవర్తనా సరళిని అధ్యయనం చేసేవారు. మనస్తత్వ శాస్త్రం మానసిక విశ్లేషణ కంటే మరింత జ్ఞానంతో, సమర్ధంగా ఉండాలని విశ్వసించారు. అయితే కాలం గడిచే కొద్దీ వారు తరచుగా ఫ్రాయిడ్ మార్గాలతో ఏకీభవించటం వలన అవి పెద్దగా పట్టించుకోబడలేదు. శాస్త్రం యొక్క వేదాంతవేత్త పోప్పర్, సిద్దాంతాలు శాస్త్రీయ పరిశోధన యొక్క విభాగ పరిధికి వెలుపల ఉన్నాయి అనే శాస్త్రీయ వాదనకు వ్యతిరేకంగా ఫ్రాయిడ్ యొక్క, అదే విధంగా అల్ఫ్రెడ్ అద్లేర్ యొక్క, మానసిక విశ్లేషణ సిద్దాంతాలు కావలసిన సంబంధిత రక్షణ కవచాలను కలిగి ఉన్నాయని వాదించాడు. దీనికి విరుద్ధంగా ఐసింక్, ఫ్రూడియన్ ఆలోచనలు ప్రయోగాత్మక శాస్త్రానికి సంబంధించినవే అయినప్పటికీ, అవి ప్రయోగాత్మక పరీక్షలను తట్టుకుని నిలబడలేకపోయాయని చెప్పాడు. 21వ శతాబ్ధం కాలం నాటికి అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో మనస్తత్వ శాస్త్ర విభాగాలు ప్రయోగాత్మకంగా ఆధారపడినవి. ఫ్రాయిడియన్ సిద్దాంతం అంచులను కలిగి ఉన్నవి. మరియు దీనిని ఒక “కృంగిపోయిన మరియు మరణించిన” చారిత్రక వాస్తవంగా సూచించారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఈ మధ్యలో నాడీ - మానసిక విశ్లేషణ యొక్క ఉద్భవిస్తున్న పరిశోధకులు శాస్త్రీయ కోణాలలో ఫ్రాయిడ్ యొక్క కొన్ని ఆలోచనలను అడ్డుకున్నారు. అయితే హ్యూమానిటీస్ యొక్క పరిశోధకులు ఫ్రాయిడ్ అసలు శాస్త్రవేత్త కాదు, కానీ ఒక వ్యాఖ్యాత అని చెప్పారు.

ప్రవర్తనా సరళి

అమెరికా మానసిక నిపుణుడు జాన్ బి. వాట్సన్‌చే 20వ శతాబ్ధం ఆరంభంలో స్థాపించబడిన ప్రవర్తనా సరళి అమెరికన్లు అయిన ఎడ్వర్డ్‌తో ర్నడైక్, క్లార్క ఎల్ హల్, ఎడ్వర్డ్ సి తోల్మన్, తరువాత బి.ఎఫ్. స్కిన్నర్లచే వేగవంతం చేయబడి, విస్తరించబడి, దేహ ధర్మ శాస్త్రం మరింత సంక్లిష్టంగా మారుతున్న కొద్ది ప్రయోగశాలలో చేసిన జంతు ప్రయోగాల వెనుక ఉన్న పద్దతులు ఇంకా ఎక్కువ కీర్తిని పొందుతున్నాయని, ఇదే ఫ్రాయిడ్‌చే అమలు చేయబడ్డ సైకో డైనమిక్ విశ్లేషణ లేదా జేమ్స్ చెయ్యలేకపోయిన మరియు ఫ్రాయిడ్ ఉపయోగించిన చింతన వంటి సంబంధిత విషయాల యొక్క ఉపయోగ కరమైన మానసిక, సాంఘికంగా అర్థం చేసుకోవటాన్ని అందిస్తుంది. అనే ఒక నమ్మకాన్ని ప్రవర్తనా సరళి ప్రతిబింబించింది. ప్రవర్తన అధ్యయనకారులు అనుకూలత్వం, నిశ్చలతత్వం వైపుగా ఒక వేదాంత పరమైన మలుపు వారి యొక్క ముందు వారితో పంచుకున్నారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ స్కిన్నార్‌తో ఆస్ట్రియన్ భౌతిక శాస్త్ర నిపుణుడు, వేదాంతవేత్త అయిన ఎర్నస్ట్ మాక్ వరకు విస్తరించి వారి ఆలోచన ఒక వరుసలోకి ప్రవేశించింది. ఇది వారి యొక్క శాస్త్రీయ కోణానికి విశ్వాస పాత్రమైన పరిశోధనా పద్దతులు "సమయం లేని వాస్తవాల కొరకు శోధించటానికి బదులు జీవిత సమస్యలను నియంత్రించడానికి పరికరాల యొక్క వృత్తిని అందిస్తుందని చెప్పింది. మనస్సు యొక్క చాలా విషయాలు శాస్త్రీయ పరిశోధనకు తెరబడినవేనని మరియు శాస్త్రీయ మనస్తత్వం గమనించదగ్గ ప్రవర్తన యొక్క అధ్యయనాన్ని నొక్కి చెప్పాలని ప్రవర్తన అధ్యయన కారులు వాదించారు. ప్రవర్తన అధ్యయన కారులు ప్రవర్తన పర్యావరణ సంబంధాలపై దృష్టి పెట్టారు. బహిరంగ రహస్య ప్రైవేటు ప్రవర్తనను పర్యావరణంతో మమేకమవు తున్న ఒక జీవి యొక్క చర్యల వలె విశ్లేషించారు. అందువల్ల వారు తరచుగా ద్వంద్వ వివరణలు కలిగిన 'మనస్సు'ను శోధించే స్థానంలో వారు అవగాహనా రాహిత్యం బాహ్యంగా స్పష్టం అయిన "సాధారణ ఆకారపు ప్రవర్తనల" గురించి మాట్లాడారు.

ప్రవర్తన అధ్యయనకారులలో మానవుని పురాతన నిబంధనలను విని యోగించి వాట్సన్ యొక్క లిటిల్ ఆల్బర్ట్ ప్రయోగం మరియు మానవ యంత్రాంగ

పర్యావరణ ఉత్తేజితాలు మరియు ప్రవర్తనా స్పందనలు యొక్క నమూనాలు, చక్రాలను ప్రభావితం చెయ్యగలదు అని చెప్పిన పరిస్థితుల ప్రభావం గురించి స్కిన్నార్ యొక్క అభిప్రాయాలు చాలా ప్రసిద్ధి అయిన విషయాలు, భాష నేర్చుకోవటం గురించి, ప్రవర్తనా అధ్యయనకారుని నమూనా గురించి అమెరికన్ బహు భాషా కోవిదుడు అయిన నోంచోమ్స్కీ యొక్క విమర్శ చాలా మందిచే ప్రవర్తనా సరళి యొక్క ప్రాముఖ్యతను తగ్గించటంలో ఒక ముఖ్యాంశంగా పరిగణింపబడింది. కానీ స్కిన్నార్ యొక్క ప్రవర్తనా సరళి మరణించలేదు. అది విజయవంతమైన ఆచరణాత్మక ఉపయోగాలను ఉత్పత్తి చేయటం దీనికి కారణం కావుచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ఒక పరిధి దాటినా నమూనా వలె ప్రవర్తనా సరళి పడిపోయినప్పటికీ అది ఒక నూతన దృఢమైన నమూనా అయిన జ్ఞానపరమైన విషయాలకి మార్గాన్ని సుగమం చేసింది.

మానవత్వ మనుగడను తెలపటం:

మానవ మనస్తత్వ శాస్త్రం 1950లో ప్రవర్తనా సరళి, మానసిక విశ్లేషణల రెండింటి స్పందనతో అభివృద్ధి చేయబడింది. జన్మ సంబంధమైన అంతర విషయాలు, మొదటి వ్యక్తి విభాగాలను ఉపయోగించటం ద్వారా మానవ సంబంధమైన విధానం, వ్యక్తిత్వం యొక్క ముక్కలు చేయబడ్డ భాగాలు లేదా జ్ఞానపరమైన క్రియలు కాకుండా మొత్తం వ్యక్తిని క్షణకాలం పాటు చూపిస్తుంది. మానవత్వం ప్రాధమికంగా, ప్రత్యేకంగా స్వీయ గుర్తింపు మరణం, ఒంటరితనం, స్వేచ్ఛ, మరియు అర్ధం వంటి మావన అంశాలపై దృష్టి పెడుతుంది. మానవత్వ విధానం సంబంధిత అర్ధం, నిశ్చియత్వాన్ని తిరస్కరించడం మరియు రోగ నిర్ధారణ బదులు అనుకూలమైన పెరుగుదలని పరిగణించటం వంటి వాటిని ఒత్తి పలకటం ద్వారా అది వేరు చెయ్యబడుతుంది. ఈ ఆలోచన యొక్క పాఠశాల స్థాపకుల్లో మానవ అవసరాల యొక్క అధికారాన్ని సూత్రీకరించిన అమెరికన్ మానసిక నిపుణుడు అబ్రహం మాస్లో మరియు కక్షిదారుడు కేంద్రంగా గల చికిత్సను అభివృద్ధి చేసిన కార్ల్‌రోగర్స్ మరియు గెస్టాల్ట్ చికిత్సకు సహా వ్యవస్థాపకునిగా వ్యవహరించిన అమెరికన్ మానసిక వైద్యుడు ఫ్రిట్జ్ పెరల్స్ మొదలైన వారున్నారు. మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ప్రవర్తనా సరళి మరియు మానసిక విశ్లేషణలతో పాటుగా ఇది "మూడవ బలం" అని పిలవబడే అంత ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంది.

తరువాత ఆశావహ మనస్తత్వ శాస్త్రం మానవ సంబంధాలను పరిశోధన యొక్క శాస్త్రీయ విధానాలను తెరచిఉంచింది.

జర్మనీ వేదాంత వేత్తలయిన మార్టిన్ హిదేగ్గర్, డానిష్ వేదాంతవేత్త సోరెన్ కిర్కేగార్డ్ పరిశోధనలచే చాలా ప్రభావితం అయిన మానసిక విశ్లేషణ పరంగా శిక్షణ పొందిన అమెరికన్ మానసిక నిపుణుడు రోలోమే 1950 మరియు 1960 లో మనుగుడలో ఉన్న చికిత్సను కలిగి ఉన్న మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క మనుగడకి సంబందించిన రకానికి ఆద్యుడయ్యాడు. మనుగడలో ఉన్న మానసిక నిపుణులు ఇతరుల నుండి పై విదానాన్ని చూపారు. తరచుగా మానవ స్వభావం గురించి వారి యొక్క మధ్యస్త అభిప్రాయం వలన, ఆత్రుత గురించి వారి యొక్క అనుకూల అంచనా వలన మానవ సంబంధ దృక్పధంతో వర్గీకరించబడ్డాయి. మనుగడలో ఉన్న మానసిక నిపుణులు మానవ సంబంధిత విషయాలు అయిన మరణం, స్వేదాయుత ఆలోచన మరియు అర్ధంలపై నొక్కివక్కాణించాడు. కల్పనలు లేదా రచనా విధానాల ద్వారా అర్ధాన్ని కావలసిన ఆకారంలో మార్చుకో వచ్చని మరియు ఒక అధికారిక ప్రమాణానికి చేసిన స్వేదాయుత ఆలోచన అనే అభ్యర్ధనను అంగీకరించటం, అయితే తరచుగా మరణం మరియు ఇతర భవిష్యత్తు విషయాలపై ఆత్రత చూపటం ద్వారా దీనిని ప్రోత్సహించవచ్చని సూచించారు. మనుగడలో ఉన్న ఆస్ట్రియన్ మానసిక వైద్యుడు, సామూహిక హత్యలతో సంబందం ఉండి ప్రాణంతో ఉన్న విక్టర్ ప్రాస్కల్ తన సొంత భూస్థాపన నుండి తీసుకున్న ప్రతి బింబాల నుండి అర్ధం యొక్క చికిత్సా శక్తికి సాక్ష్యాన్ని తీశాడు. మరియు లోగో థెరఫీ అని పిలవబడే పలు రకాల మనుగడలో ఉన్న మానసిక చికిత్సలను అతడు సృష్టించాడు. మే మరియు ప్రాస్కల్‌లతో పాటుగా స్విస్ మానసిక విశ్లేషకుడు లుడ్విగ్ బిన్స్వంగేర్ మరియు అమెరికన్ మానసిక నిపుణుడు జార్జ కెల్లీలు కూడా మనుగడకి సంబందించిన పాఠశాలకి చెందిన వారుగా చెప్పబడ్డారు.

అవగాహన కల్పించటం

నొంచోమ్స్కీ ఉత్తేజాల, స్పందనలు, బలపరచటం వంటి వాటి గురించి ప్రవర్తన అధ్యన కారుల యొక్క అభిప్రాయాలను విమర్శిస్తున్నప్పుడు - అలాంటి ఆలోచనలను స్కిన్నార్ ప్రయోగశాలలో జంతువలపై చేసిన ప్రయోగాల నుండి

రుణంగా తీసుకున్నాడని, అవి సంక్లిష్ట మానవ ప్రవర్తన అయిన కేవలం ఒక అనిశ్చయమైన మరియు పై పై విధంగా భాష నేర్చుకోవటం వంటి వాటికి వినియోగించవచ్చు అని వాదించటం ద్వారా మనస్తత్వ శాస్త్రంలో "ఒక జ్ఞాన పరమైన విప్లవం " ఆరంభానికి సహాయపడ్డాడు. చోమ్స్కీ నొక్కి చెప్పిన ప్రకారం, అలాంటి ప్రవర్తనకు చిన్నారి యొక్క ప్రాథమిక సేవను పరిశోధన మరియు విశ్లేషణలు పట్టించుకోకుండా ఉండకూడదు. అయితే సాంఘిక అభ్యాసన సిద్దాంతకర్తలు అయిన ఆల్బర్ట్, బందుర వంటి వారు మాత్రం గమనిస్తున్న వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనకి చిన్నారి యొక్క పరిసరాలు తమ సొంత సేవలను అందించ గలనని వాదించారు. కేవలం అంతర్గత పరికరం యొక్క పనితనం ద్వారా మాత్రమే ప్రవర్తనను అవక్షేపం చేయ్యవచ్చు లేదా బాహ్య పరిసరాల యొక్క వివరాలు తెలుసుకోవటం అనే తలంపు ప్రవాహాన్ని అధ్యయనం చేయు వ్యక్తి స్థానమునకు, ప్రవర్తన అనేది వ్యక్తులు ఇంతకు ముందు ప్రవర్తనా పరమైన స్పందనలు మరియు ఆహ్లాదకరమైన లేదా బాధాకరమైన ప్రకంపనల మధ్య నెలకొల్పిన సంబంధాలపై ఆధారపడుతుంది అనే సవాలును ఇస్తుంది.

ఆ సమయంలో పొందుపరచబడుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, మానసిక స్థితులు, ప్రాతినిధ్యాలతో ఆసక్తి, నమ్మకాలను పొడిగించడానికి సహాయం చేసింది. అంటే తెలుసుకునే విధానం - ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేసి వారి అయిష్టానికి గురయ్యింది. ఆంగ్ల నాడీ శాస్త్రవేత్త చార్లెస్ శేర్రింగ్టాన్, కెనడియన్ మానసిక నిపుణుడు డోనాల్డ్ ఓ, హేట్ మానసిక పరమైన విషయాలను మెదడు యొక్క నిర్మాణ పని తనంతో జత చేయడానికి ప్రయోగాత్మక పద్ధతులను వినియోగిం చారు. కంప్యూటర్ సైన్సు, అసహజ తెలివితేటలు పెరగటంతో మానవులచే విశదీకరింపబడిన సమాచారం, యంత్రాలచే విశదీకరింబడిన సమాచారం మధ్య సారూప్యత ఇవ్వబడింది. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం నాటి నుండి ఆయుధాల వాడకంను అర్థం చేసుకోవటంలో సహాయపడినప్పుడు జ్ఞానంలో పరిశోధన ఆచరణాత్మకంగా నిరూపింపబడింది. 20వ శతాబ్దం చివరి నాటికి కాగ్నిటేవిజం అనేది మనస్తత్వ శాస్త్ర ప్రధాన విభాగంలో పైచెయ్యి సాధించిన నమూనాలు న్నప్పటికీ జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వశాస్త్రం ఒక ప్రాముఖ్యత కలిగిన విభాగంగా అవతరించింది.

ఒక గూఢచారి మనస్సు అధ్యయనం చేయవచ్చు. దానిని అధ్యయనం చేయడానికి శాస్త్రీయ పద్ధతిని వినియోగించాలి. అనే రెండు విషయాలను ఊహిస్తూ జ్ఞానపరమైన మానసిక నిపుణులు అలాంటి విషయాలను మనస్తత్వ విశ్లేషణాత్మక “చలనం లేని మనస్సు ” లేదా ప్రవర్తనాపరమైన “సాధారణ ఆకారపు ప్రవర్తనలు’ బదులుగా “చలన ఆలోచనల అవలోహనాల ఉచ్ఛస్థితికి దిగున” మరియు “పరిపూర్ణ జ్ఞాపకశక్తి” వంటి విధానాలను అనుసరిస్తారు. ప్రవర్తనా సరళి, జ్ఞాన పరమైన మనస్తత్వశాస్త్రాలు, జ్ఞాన పరమైన ప్రవర్తనా చికిత్స యొక్క మూలాల నుండి తయారు చేయబడ్డాయి. ఇది అమెరికన్ మానసిక నిపుణుడు ఆల్బర్ట్ ఎల్లిస్, అమెరికా మానసిక వైద్యుడు అరన్ టి, టెక్ లచే అభివృద్ధి చెయ్య బడిన వృత్తి రహస్యాలచే మార్పు చెయ్యబడ్డ మానసిక చికిత్స జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం, ఇతర విషయాలు అయిన మనస్సు యొక్క వేదాంతం, కంప్యూటర్ సైన్స్ మరియు నాడిశాస్త్రంలతో పాటుగా జ్ఞానపరమైన శాస్త్రం యొక్క నీడలో వర్గీకరింపబడింది.

ఆలోచన యొక్క పాఠశాలలు :

మొత్తం లేదా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మానవ ప్రవర్తనను వివరించగల ఒక నిర్ధిష్ట నమూనాను ఒక మార్గదర్శక సిద్ధాంతం వలె ఉపయోగించాలనీ, ఆలోచనను వివిధ పాఠశాలలు వాదించాయి. కాలంతో పాటు దీని యొక్క ఆలోచనలు మరుగున పడిపోయాయి. కొంతమంది మానసిక నిపుణులు తమని తాము ఆలోచన యొక్క ఒక నిర్ధిష్ట పాఠశాలకి అనుచరులుగా భావించవచ్చు. మరియు మిగతా వాటిని తిరస్కరించవచ్చు. అయితే చాలామంది ప్రతిదీ మనస్సును అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక విధానం అని, అవి పరస్పరంగా ప్రత్యేక సిద్ధాంతాలు అవ్వాల్సిన అవసరం లేదు అని పరిగణిస్తారు. తిన్బెర్గెన్ యొక్క నాలుగు ప్రశ్నలు ఆధారంగా మనస్తత్వ శాస్త్ర పరిశోధన యొక్క అన్ని విభాగాల సూచన యొక్క ఫ్రేం వర్క్‌ను స్థాపించవచ్చు. (ఆంత్ర పోలాజికల్ పరిశోధన మరియు హ్యూమానిటిస్‌తో పాటుగా)

ఆధునిక కాలాలలో మార్పులు జరుగుతూ ఉండటం, ప్రవర్తన సాంఘిక సంబంధాలను అర్థం చేసుకొనే వైపుగా మనస్తత్వ శాస్త్రం ఒక అనుసంధానిత అవలోకనాన్ని దత్తత తీసుకుంది. ఈ అవలోకనం సాధారణంగా జీవ మానసిక

సాంఘిక విధానం అని పిలవబడుతుంది. జీవ మానసిక సాంఘిక నమూనా యొక్క ప్రాధమిక విధానం ధైర్యంగా అంతరసంబంధం కలిగిన జీవపరమైన, మానసికమైన మరియు సాంఘిక విషయాలను ప్రభావితం చేస్తుందా లేక దానివల్ల ప్రభావితం అవుతుందా అనే విషయాన్ని కనిపెట్టడటం మానసికమైన కోణం జ్ఞానం యొక్క పాత్రను సూచిస్తుంది. ఏదైనా ఇవ్వబడిన మానసిక విషయంలో భావోద్వేగాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఒక విషయంపై వ్యక్తి స్పందనపై మానసిక స్థితి లేదా నమ్మకాలు లేదా ఆశించిన విషయాల యొక్క ప్రభావం జీవసంబంధిత కోణం మానసిక పరమైన విషయంలో జీవపరమైన విషయాల పాత్రను సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు మెదడు అభివృద్ధి, జ్ఞానపరమైన సామర్థ్యాలపై జననానికి ముందు ఉన్న పర్యావరణ ప్రభావం లేదా వ్యక్తిగత పరిస్థితులు తప్పటం పై జన్యువుల యొక్క ప్రభావం, సాంఘిక, సాంస్కృతిక కోణం ఇవ్వబడిన మానసికపరమైన విషయంలో సాంఘిక, సాంస్కృతిక పర్యావరణాలను పాత్రను సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు లేదా ప్రవర్తనలలో తల్లిదండ్రుల యొక్క పాత్ర లేదా సమానస్థాయి గల వ్యక్తి ప్రభావం.

ఉప విభాగాలు :

మనస్తత్వ శాస్త్రం ఒక విస్తారమైన విభాగం మానసిక వివాదాలు, ప్రవర్తన యొక్క వివిధ పద్దతులను కలిగి ఉంటుంది. ఆ క్రింద చెప్పబడినవి మనస్తత్వ శాస్త్రమును కలిగిఉన్నదడిగి తెలుసుకోవటం యొక్క ప్రధాన విభాగాలు, మనస్తత్వ శాస్త్రం విషయాల యొక్క జాబితా మరియు మనస్తత్వ శాస్త్రం నియమాల యొక్క జాబితాలలో మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ఉప విభాగాలు, విభాగాల యొక్క సంక్షిప్త జాబితా కనిపిస్తుంది.

అసాధారణ మనస్తత్వం :

అసాధారణ మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది క్రియల యొక్క అసాధారణ నమూనాలను వర్ణించటానికి, ఊహించటానికి, వివరించటానికి, మార్చటానికి అసాధారణ ప్రవర్తన గురించి చేసే పరిశోధన, అసాధారణ మనస్తత్వ శాస్త్రం, మానసిక రోగ శాస్త్రం యొక్క స్వభావాన్ని, దాని కారణాలను పరిశోధిస్తుంది. మానసిక సమస్యలున్న రోగులకు చికిత్స చెయ్యటానికి ఈ జ్ఞానం క్లినికల్ మనస్తత్వ శాస్త్రంలో వినియోగింపబడుతుంది.

సాధారణ, అసాధారణ ప్రవర్తనల మధ్య ఒక గీతను గీయటం అనేది కష్టం. సాధారణ, అసాధారణ ప్రవర్తనలు తప్పగా తీసుకున్నవి మరియు క్లినికల్ పరిశోధనల యొక్క ఆసక్తుల కోసం వ్యక్తిగతంగా ముఖ్యంగా అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. DSM-IV-TR ప్రకారం ఒకవేళ ప్రవర్తనలు వైకల్యం, వ్యక్తిగత సాంఘిక కట్టుబాట్లను అతిక్రమించటం లేదా పని చెయ్యకపోవటం వంటి వాటిలో అను సంధానమయి ఉంటే అవి అసాధారణంగా పరిగణించబడతాయి.

జీవ సంబంధమైన :

జీవ సంబంధమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం జీవ పదార్థాల ప్రవర్తన, మానసిక స్థితులను శాస్త్రీయ అధ్యయనం చేసే విధానం. అన్ని ప్రవర్తనలు కూడా నాడీ వ్యవస్థతో ముడిపడి ఉండటాన్ని చూసిన తరువాత ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవ టానికి గాను మెదడు ఎలా పనిచేస్తుంది అనే అధ్యయనం తెలివైన పని అని జీవ సంబంధిత మానసిక నిపుణులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విధానం ప్రవర్తనా పరమైన నాడీ శాస్త్రం జ్ఞాన సంబంధమైన నాడీ శాస్త్రం మరియు నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్రాలలో తీసుకోబడింది. నాడీ తత్త్వ శాస్త్రం అనేది మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ఒక విభాగం. ఇది మెదడు యొక్క నిర్మాణం, పనితనం ఏ విధంగా నిర్థిష్ట ప్రవర్తన, మానసిక విధానాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయో అర్థం చేసుకోవటాన్ని లక్ష్యంగా కలిగి ఉంటుంది. సాధారణ మానసిక చర్యను పరిష్కరించటానికి చేసే ప్రయత్నంలో మెదడు గాయాన్ని అర్థం చేసుకోవటంతో నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్రం ముఖ్యంగా సంబంధం కలిగి ఉంది. జ్ఞానపరమైన నాడీ శాస్త్రవేత్తలు తరచుగా నాడి చిత్రీకరణ పరికరాలను వినియోగిస్తారు. ఇవి ఒక నిర్థిష్ట పనిచేస్తున్నప్పుడు మెదడులో ఏ విభాగాలు ఉత్సాహంగా ఉన్నాయి అనే విషయాన్ని గమనించటానికి సహాయపడతాయి.

వైద్య సంబంధమైన :

వైద్య సంబంధమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం అర్థం చేసుకోవటం, నివారించటం, మానసిక ఆధారిత బాధ లేదా అసాధారణ క్రియ నుండి విముక్తి చేయటం కొరకు మరియు సంబంధిత శ్రేయస్సు, వ్యక్తిగత అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించటానికి మనస్తత్వ శాస్త్రంను వినియోగిస్తుంది. మానసిక పరమైన అంచనా, మానసిక చికిత్స అనేవి దీని యొక్క ఆచరణకు కేంద్రం, అయితే వైద్యపరమైన మానసిక

నిపుణులు పరిశోధన, బోధన, సంప్రదింపులు, ఫోరెన్సిక్ అభిప్రాయం, కార్యక్రమ అభివృద్ధి, నిర్వహణలలో కూడా నిమగ్నమై ఉంటారు. కొంతమంది వైద్యపరమైన మానసిక నిపుణులు మెదడు గాయంతో ఉన్న రోగుల యొక్క వైద్య నిర్వహణపై దృష్టి పెడతారు. ఈ విభాగం వైద్యపరమైన నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్రం అని పిలవ బడుతుంది. చాలా దేశాలలో వైద్యపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది సంస్కరింపబడ్డ

మానసిక ఆరోగ్య వృత్తి:

వైద్య పరమైన మానసిక నిపుణులచే చెయ్యబడిన పని వివిధ చికిత్సా విధానాలచే ప్రభావితం అవుతుంది. అవి అన్నీ కూడా నిపుణుడు మరియు కక్షి దారుని మధ్య ఒక వ్యవహారిక సంబందాన్ని కలిగి ఉంటాయి. (సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి, జంట, కుటుంబం లేదా చిన్న సమూహం). వివిధ చికిత్సాపద్ధతులు, ఆచరణలు, వివిధ సిద్ధాంతపరమైన అవలోహనాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. చికిత్సాపరమైన సంబంధాన్ని నెలకొల్పటానికి ఉద్దేశించబడ్డ పద్ధతులను వినియోగిస్తాయి. మానసిక సమస్యల యొక్క స్వభావాన్ని చూపిస్తాయి. మరియు ఆలోచించటం, నూతన మార్గాలతో ఆలోచించటం, భావించటం లేదా ప్రవర్తించటములను ప్రోత్సహిస్తాయి. సైకోడైనమిక్, జ్ఞానపరమైన ప్రవర్తన, మను గడ సంబంధిత, మానవ సంబంధిత మరియు వ్యవస్థలు లేదా కుటుంబ చికిత్స అనేది నాలుగు ప్రధాన సిద్ధాంతపరమైన అవలోహనాలు. వివిధ చికిత్సా విధానాలను, ముఖ్యంగా సంస్కృతి, లింగం, దైవత్వం, శృంగార కోణం వంటి విషయాలను ఎక్కువగా అర్ధం చేసుకోవటంతో అనుసంధానించటానికి చేసే ఉద్యమం పెరుగుతున్నది. మానసిక చికిత్సకు సంబంధించి కనుగొన్న చాలా బలమైన పరిశోధనా విషయాలతో, చాలా మటుకు ప్రధాన చికిత్సలు సమానమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి అని, వాటిలో బలమైన చికిత్సా బాంధవ్యం అనేది ముఖ్య విషయంగా ఉంది అని చెప్పటానికి సాక్ష్యం లభించింది. దీని వలన, చాలా శిక్షణా కార్యక్రమాలు మరియు మానసిక నిపుణులు ఒక ఎంపిక చేయబడ్డ చికిత్సా సరళిని దత్తతు తీసుకుంటున్నారు.

మేధస్సు:

జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం జ్ఞానం, మానసిక చర్యల క్రిందికి వచ్చే మానసిక విధానాల గురించి అధ్యయనం చేస్తుంది. జ్ఞానము , నేర్చుకోవటం, సమస్యలను

పరిష్కరించటం, కారణాలు కనుగొనటం, ఆలోచించటం, జ్ఞాపకశక్తి, శ్రద్ధ, భాష మరియు భావోద్వేగం అనేవి పరిశోధన యొక్క విభాగాలు. సంప్రదాయ జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం కాగ్నిటివిజం అని చెప్పబడే ఆలోచన యొక్క పాఠశాలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. క్రియాత్మకం మరియు ప్రయోగాత్మకమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాలచే చెప్పబడిన ప్రకారం దీని అనుచరులు మానసిక చర్య యొక్క సమాచారాన్ని అందించే నమూనా కొరకు వాదిస్తారు.

ఒక విస్తారమైన స్థాయిలో, జ్ఞానపరమైన శాస్త్రం అనేది జ్ఞానపరమైన మానసిక నిపుణులు, జ్ఞానపరమైన నాడీ శాస్త్రవేత్తలు, అసహజ తెలివితేటలు, లింగ్విస్టిక్స్ మానవ - కంప్యూటర్ సంబంధం, కంప్యుటేషనల్ నాడీ శాస్త్రం, తర్క వేత్తలలో పరిశోధన చేసేవారు మరియు సాంఘిక శాస్త్రవేత్తలు మొదలైన వాటి యొక్క అంతర విభాగ సంస్థ, కొన్నిసార్లు ఆసక్తి ఉన్న విషయాలను ఉత్సాహ పరచడానికి కంప్యుటేషనల్ నమూనాలు వినియోగించబడతాయి. కంప్యుటేషనల్ నమూనాలు మనస్సు యొక్క క్రియాత్మక నిర్వహణను అధ్యయనం చెయ్యటానికి పరికరాన్ని అందిస్తాయి. అయితే నాడీ శాస్త్రం మెదడు చర్య యొక్క కొలతలను అందిస్తుంది.

సంఘం :

సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం సంఘాలు మరియు విస్తారమైన సమాజంతో ఒక వ్యక్తి యొక్క సంబంధాలను అధ్యయనం చేస్తుంది. సాంఘిక మానసిక నిపుణులు వ్యక్తుల, సంఘాల, సమాజం యొక్క జీవిత నాణ్యతను అర్థం చేసుకోవ టానికి ప్రయత్నిస్తారు. జీవిత నాణ్యతను పరిశోధన, ఆచరణలు రెండింటితో మెరుగు పరచటం వారి యొక్క లక్ష్యం.

సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం సంఘాల యొక్క విషయాలను, అందులో ఉన్న సంబంధాలను మరియు వాటి గురించి ప్రజల ఆలోచనలను సూచించ టానికి మనస్తత్వ శాస్త్రంలో మరియు పైన ఉన్న వివిధ విషయాలను విని యోగించుకుంటుంది. పరిశోధన, ఆచరణలు - రెండింటి ద్వారా సాంఘిక మానసిక నిపుణులు (ఆచరించేవారు, పరిశోధకులు), వ్యక్తుల, సంఘాల మరియు సమాజం యొక్క జీవిత నాణ్యతను అర్థం చేసుకోవటానికి, మెరుగు పరచడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం ఒక ప్రజా ఆరోగ్య సమీక్షను

తీసుకుంటుంది. సమస్యలను పరిష్కరించటానికి, చికిత్సతో పాటుగా నిర్మూలన, ముందస్తు జోక్యం వంటి వాటిపై దృష్టి పెడుతుంది. రాప్పపోర్ట్ (1977) సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క కోణాన్ని ఒక ఎకలాజికల్ కోణంలో చర్చిస్తూ ఒక వ్యక్తికి ఒక సమస్య ఉన్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి లేదా పర్యావరణాన్ని మార్చటానికి ప్రయత్నించకుండా అధ్యయనం యొక్క దృష్టి మరియు ఆచరణ ఒక వ్యక్తి పర్యావరణ అర్హతపై పెడతారు.

పోల్చదగినది :

పోల్చదగిన మనస్తత్వ శాస్త్రం మానవులతో పాటుగా జంతువుల యొక్క ప్రవర్తన మరియు మానసిక జీవితాలను అధ్యయనం చెయ్యటాన్ని సూచిస్తుంది. ఇది జంతువుల ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేసి ఇథోలజి వంటి మనస్తత్వ శాస్త్రం పరిధి బయటకు వచ్చే విభాగాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. మనస్తత్వ శాస్త్ర విభాగం ప్రాథమికంగా మానవుల ప్రవర్తనతో సంబంధం కలిగి ఉన్నప్పటికీ జంతువుల యొక్క మానసిక విధానాలు కూడా మానసికమైన పరిశోధనలో ముఖ్యభాగమే. ఇది దాని యొక్క సొంత హక్కులోని విషయం కావచ్చు. (ఉదా : జంతుజ్ఞానం మరియు ఇథాలజి) లేదా ఎవల్యూషనరీ లింకులతో దృఢమైన వ్యక్తీకరణ కావచ్చు, దీనికి కొంత విరుద్ధంగా మానవ మనస్తత్వ శాస్త్రంయొక్క నాడీ శాస్త్రంలో ఉన్న విధంగా (ఉదా : భావోద్వేగమైన నాడీశాస్త్రం, సాంఘిక నాడీ శాస్త్రం) భావోద్వేగమైన మరియు ప్రవర్తన వ్యవస్థల యొక్క జంతువుల నమూనాల ద్వారా సాధించబడుతుంది.

ఉపదేశించటం :

ఉపదేశించే మనస్తత్వ శాస్త్రం భావోద్వేగమైన, సాంఘికమైన, వృత్తి పరమైన, విద్యాపరమైన, ఆరోగ్య సంబంధిత, అభివృద్ధిపరమైన, సంస్థాపరమైన విషయాలపై దృష్టి పెట్టి జీవితకాలంలో వ్యక్తిగత మరియు వ్యక్తుల మధ్య చర్యలను పెంపొందించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఉపదేశించేవారు ప్రాథమికంగా వైద్యులు, వీరు వారి కక్షిదారులకు చికిత్స చేయడానికి మానసిక చికిత్స మరియు ఇతర మధ్య వర్తిత్వాలు ఉపయోగిస్తారు. సంప్రదాయబద్ధంగా, ఉపదేశ మనస్తత్వ శాస్త్రం మానసిక రోగానికి బదులుగా సాధారణ అభివృద్ధి అంశాలు, వ్యాపారాలు, ప్రైవేట్ ఆదరణ మరియు సమాజ మానసిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు వంటి వివిధ అమరికలలో నియమింపబడతారు.

క్లిష్టమైన :

క్లిష్టమైన మనస్తత్వశాస్త్రం. మనస్తత్వశాస్త్రమునకు క్లిష్టమైన సిద్ధాంతం యొక్క పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది. అదే విధంగా, తరచుగా అనుకోకుండా, భారమైన ఆలోచనలతో మనస్తత్వ శాస్త్రం మరియు మానసిక నిపుణులు పాత్రలను గుర్తించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ పాత్రలను భారమైన సాంఘిక నిర్మాణాలను మార్చివేయగల పాత్రలతో మార్పు చేస్తుంది. క్లిష్టమైన మనస్తత్వశాస్త్రం "మానవుల మంచి కోసం మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ప్రధాన విభాగం, దాని నైతిక అధికారం యొక్క సంకుచిత కోణాలను ఒక సంస్థవలె స్థాపించింది, అనే నమ్మకంపై నడుస్తుంది. క్లిష్టమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం ఆ అధికారం యొక్క కోణాన్ని విస్తరించటానికి శ్రమిస్తుంది.

ఒక క్లిష్టమైన మానసిక నిపుణుడు "పని ఒత్తిడి" యొక్క విషయంలో ఆ వత్తిడి అనుభవిస్తున్న వ్యక్తులకు ఒక్కొక్కరికి చికిత్స చేయ్యడానికి ప్రయత్నాలు చేయమని కోరవచ్చు. యుద్ధం - నాశనం చేసిన సమూహాలతో "ప్రధాన విభాగం గాయం యొక్క కృషి మానవ హక్కులు మరియు సాంఘిక న్యాయంపై దృష్టి పెట్టటంలో ఎందుకు విఫలమవుతోంది అని కూడా ఎవరైనా అడగవచ్చు. సంక్షిప్తంగా, క్లిష్టమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం, ఎక్కడైతే అది మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క విశ్లేషణ స్థాయి వ్యక్తి నుండి సమాజానికి పెరగటానికి వీలుగా ఉంటుంది అని చూస్తుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రంను పైపైన మెరుగుపరచటానికి బదులు పునాదుల నుండి మార్పునకు వీలుగా ఉండేటట్టు చేస్తుంది. క్లిష్టమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క విస్తారమైన ఇతర ఉపశాఖలకు కూడా వినియోగించబడింది. చాలామంది దీని సిద్దాంత కర్తలు ప్రధాన విభాగ మానసిక ఉద్వేగాలలో నియమింపబడ్డారు.

అభివృద్ధిపరమైన :

జీవితకాలం ద్వారా మానవ మెదడు యొక్క అభివృద్ధి పై ప్రధానంగా దృష్టి పెట్టటం ద్వారా అభివృద్ధి పరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం ప్రపంచంలో వ్యక్తులు ఏ విధంగా గ్రహిస్తారు, అర్థం చేసుకుంటారు, ఏ విధంగా స్పందిస్తారు మరియు వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ విధానాలు ఎలా మారిపోతాయి అనే విషయాలు అర్ధం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఇది తెలివితేటలు, జ్ఞానము, నాడులు, సాంఘిక

లేదా నైతికాభివృద్ధిపై దృష్టి పెడుతుంది. పిల్లలను అధ్యయనం చేసి పరిశోధకులు సహజ ఏర్పాట్లతో గమనికలు చెయ్యటానికి లేదా వారిని ప్రయోగాత్మక పనులలో నిమగ్నం చెయ్యటానికి అనేక ప్రత్యేకమైన పద్ధతులను వినియోగిస్తారు. అలాంటి పనులు తరచుగా ప్రత్యేకంగా తయారు చేయబడ్డ ఆటలలో మరియు చర్యల లోను ప్రతిబింబిస్తాయి. అవి పిల్లలకు వినోదం ఇవ్వటంతో పాటుగా శాస్త్రీయంగా కూడా ఉపయోగకరమైనవి. చిన్న పసికందులలో మానసిక చర్యలను అధ్యయ నం చేయటానికి కూడా పరిశోధకులు తెలివైన పద్ధతులు రూపొందిం చారు. అభివృద్ధిపరమైన మానసిక నిపుణులు చిన్నారులను అధ్యయనం చెయ్యటంతో పాటుగా వయస్సు పెరగటం మరియు విధానాలను జీవితకాలం మొత్తం అధ్యయనం చేస్తారు. ముఖ్యంగా వేగమైన మార్పు యొక్క ఇతర సమయాలలో అధ్యయనం చేస్తారు. (యవ్వనం, ముసలితనంలో) అభివృద్ధి పరమైన మానసిక నిపుణులు తమ పరిశోధనలను తెలియజెప్పటానికి శాస్త్రీయ మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క పూర్తి స్థాయిని తీసుకుంటారు.

విద్యా సంబంధిత :

విద్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది విద్యాపరమైన అమరికలలో మానవులు ఎలా నేర్చుకుంటారు? విద్యాపరమైన జోక్యాల యొక్క సామర్థ్యం, బోధన యొక్క సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం సంస్థల వలె పాఠశాలల యొక్క సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం మొదలైన వాటిని అధ్యయనం చేస్తుంది. చిన్న పిల్లల మానసిక నిపుణులు అయిన లెవ్వ్యోత్స్కి, జేయస్‌పి అగేట్, జెరోం బ్రునేర్ల యొక్క బోధనా పద్దతులు, విద్యాపరమైన ఆచరణాలు వంటివి తయారు చేయటంలో ప్రభావం కలిగి ఉంది. విద్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం కనీసం ఉత్తర అమెరికా, ఆస్ట్రేలియా, న్యూజిలాండ్ లలో తరచుగా బోధకుని విద్యా కార్యక్రమాలలో పెట్టబడుతుంది.

పరిణామ క్రమం (ఎవల్యూషనరీ)

పరిణామక్రమ మనస్తత్వ శాస్త్రం మానసిక మరియు ప్రవర్తనా పరమైన నమూనాల యొక్క జన్యు మూలాలను వెలికి తీస్తుంది. మరియు సాధారణ నమూనాలు ఉద్భవించటానికి కారణం తమకంటే ముందు ఉన్న పర్యావరణాలలో మానవులకు అవి ఎక్కువ ఆమోదయోగ్యంగా ఉండటం . . . వీటిలో కొన్ని

నమూనాలు ఈనాటి పర్యావరణలలో తప్పగా ఆమోదించబడ్డాయి. ఎవల్యూషనరీ మనస్తత్వ శాస్త్రంలో దగ్గర సంబంధం కలిగి ఉన్న విభాగాల జంతువుల ప్రవర్తనా పరమైన ఎకాలజీ, మానవ ప్రవర్తనాపరమైన ఎకాలజీ, ద్వంద్వ వారసత్వ సిద్ధాంతం, మరియు సాంఘిక శాస్త్రం "రిచర్డ్ కెన్సుచే స్థాపించబడిన మేమే టిక్స్ (అనుకరణ) అనేది సంబంధితమైనదే కానీ పోటీ ఇచ్చే విభాగం. సంస్కృతి యొక్క ఉద్భవం అనేది ఒక డార్వినియస్ విధానంలో జరగవచ్చు, అని కానీ మెండిలీయస్ పద్ధతులపై ఆధారబడవు అని సూచించింది. ఇది అందువల్ల జన్యువులతో సంబంధం లేకుండా ఉద్భవించే ఆలోచనలు లేదా అనుకరణల యొక్క మార్గాలను పరీక్షిస్తుంది.

ఫోరెన్సిక్ :

ఫోరెన్సిక్ మనస్తత్వ శాస్త్రం మనస్తత్వ శాస్త్రమును చట్టపరమైన విషయాలకు ఉపయోగపడుతుంది. బాధితుల యొక్క వైద్యపరమైన పరిశీలనలు, న్యాయమూర్తులకు , చట్టంచే నియమింపబడిన అధికారులకు నివేదికలు ఇవ్వటం, ఇచ్చిన అంశాలపై న్యాయస్థాన అభిప్రాయాలు వంటి ఆచరణల యొక్క ఒక విస్తారమైన పరిధిని కలిగి ఉంది. ఫోరెన్సిక్ మానసిక నిపుణులు పరీక్షను తట్టుకోవడానికి బాధితుల పోటీ తత్వాన్ని, ఉరితియ్యటానికి వారి సంసిద్ధత, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మరియు ఇష్టం లేకుండా కట్టుబడి ఉండటం కొరకు అవసరం వంటివి పరిశీలించటానికి గాను న్యాయస్థానంచే నియమింపబడతారు. లేదా అధికారులచే నియమింపబడుతారు. ఫోరెన్సిక్ మానసిక నిపుణులు ఖైదు చెయ్యటానికి సిఫార్సులు, లైంగిక బాధితులను పరిశీలించటం, చికిత్సలు, న్యాయబద్ద నివేదికలు, అభిప్రాయాల ద్వారా న్యాయస్థానానికి సిఫార్సులను అందంచటం వంటివి చేస్తారు. ఒక మానసిక నిపుణుడు చట్టబద్ధమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పలేనప్పటికీ కూడా న్యాయస్థానం ఫోరెన్సిక్ మానసిక నిపుణులను అడిగే చాలా ప్రశ్నలు అంతిమంగా చట్టబద్ధమైన విషయాలకు మళ్ళుతాయి. ఉదాహరణకి మనస్తత్వ శాస్త్రంలో శారీరక, మానసిక, ఆరోగ్యానికి ఒక నిర్వచనం లేదు. అయితే, శారీరక, మానసికారోగ్యం అనేది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఒక ప్రాంతం నుండి మరొక ప్రాంతానికి మారిపోయే ఒక చట్టబద్దమైన నిర్వచనం. అందువల్ల

చట్టాన్ని, ముఖ్యంగా నేర సంబంధిత చట్టాన్ని అర్థం చేసుకోవటం అనేది ఫోరెన్సిక్ మానసిక నిపుణుడి యొక్క ప్రాథమిక అర్హత.

భౌగోళిక :

భౌగోళిక మనస్తత్వశాస్త్రం అనేది భౌగోళిక భారాన్ని మోసే వాదనలో పైకి వచ్చిన విషయాలను సూచించే మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క విభాగం. సంక్లిష్ట మనస్తత్వ శాస్త్రం వలె భౌగోళిక మనస్తత్వ శాస్త్రం మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ఉద్దేశాన్ని భారీస్థాయి పోకడలకు విస్తరిస్తుంది. అది భూతాపం వలన వస్తున్న అపరిమితమైన ఫలితాలను, ఆర్థిక అస్థిరత్వం మరియు ఇతర భారీ స్థాయి విషయాలను పరిశీలిస్తుంది. భౌగోళిక స్థిరత్వం అనేది మానసికంగా దృఢంగా ఉన్న వ్యక్తులు మరియు సంస్కృతుల వలన ఉత్తమంగా సాధించ బడుతుందని గుర్తిస్తుంది. భౌగోళిక మానసిక నిపుణులు ఒక సాధారణ మరియు తెలివైన, అయినప్పటికీ సంక్షిప్త మనస్తత్వ శాస్త్రాన్ని వాదిస్తారు. మానవత్వం యొక్క దీర్ఘ కాల క్షేమంపై దృష్టి పెట్టడం దీని యొక్క బలం.

ఆరోగ్యం :

ఆరోగ్య మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది మానసిక సిద్ధాంతం, ఆరోగ్య పరిశోధన, ఆరోగ్యం మరియు జాగ్రత్తలు వినియోగం, అయితే వైద్య పరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం మరింత విస్తారమైన ఆరోగ్య సంబంధిత ప్రవర్తన అయిన ఆరోగ్యంగా తినటం, వైద్యుడు, రోగి సంబంధం, ఆరోగ్య సమాచారాన్ని రోగి అర్థం చేసుకోవటం, అనారోగ్యం గురించి నమ్మకాలు వంటి వాటిని పరిగణిస్తుంది. ఆరోగ్య సమా చారాన్ని రోగి అర్థం చేసుకోవటం, అనారోగ్య మానసిక నిపుణులు ఆరోగ్యం యొక్క మానసిక ప్రభావం మరియు సాంఘిక భద్రత కోణంలో అనారోగ్యం యొక్క ప్రభావంను పరీక్షిస్తూ లేదా జీవిత నాణ్యత మరియు పరిశోధనపై ఆరోగ్య ప్రణాళికలను పరిశీలిస్తూ ప్రజా ఆరోగ్య ప్రచారాల్లో నిమగ్నమై ఉండవచ్చు.

పారిశ్రామిక / సంస్థాపరమైన :

పనిచేసే స్థలంలో మానవ సామర్థ్యాలను అనుకూలంగా చేయుటకు పారిశ్రామిక మరియు సంస్థాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్ర మానసికమైన విధానాలను, పద్ధతులను వినియోగిస్తుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ఉపశాఖ అయిన వ్యక్తిగత మనస్తత్వ శాస్త్రం శ్రామికులను ఎంపిక చేయటం, అంచనా వెయ్యటంలో

మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క పద్ధతులను, నియమాలను వినియోగిస్తుంది. మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క మరొక ఉపశాఖ అయిన సంస్థాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం. పనిచేసే పర్యావరణం యొక్క ప్రభావాలు మరియు శ్రామికుడిని చైతన్య పరచటంలో యాజమాన్య పోకడలు ఉద్యోగ పరమైన సంతృప్తి, ఉత్పాదనలను పరీక్షిస్తుంది.

చట్టబద్ధమైన :

చట్టబద్దమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది మనస్తత్వ శాస్త్రంలోని పలు వైవిధ్యమైన విభాగాల నుండి వచ్చిన పరిశోధకులతో నిండిన పరిశోధనే ఆధారిత విభాగం (అయితే సాంఘిక మరియు జ్ఞానపరమైన మానసిక నిపుణులు క్లిష్టమైన వారు) చట్టబద్ధమైన మానవ నిపుణులు. అలాంటి విషయాలను న్యాయస్థానం ఏర్పరచిన పంచాయితీ నిర్ణయం తీసుకోవటం, ప్రత్యక్ష సాక్షి జ్ఞాపకం, శాస్త్రీయ ఆధారం, చట్టపరమైన విధానం మొదలైన వాటిని పరిశోధిస్తారు. "చట్టబద్దమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం " అనే పదం ఈ మధ్య కాలంలోనే వాడుకలోకి వచ్చింది. మరియు సంక్లిష్టంగా ఏదైనా వైద్యేతర చట్ట సంబంధిత పరిశోధనను సూచి స్తుంది.

వృత్తి పరమైన ఆరోగ్యం:

వృత్తి పరమైన ఆరోగ్య మనస్తత్వ శాస్త్రం (OHP), ఆరోగ్య మనస్తత్వ శాస్త్రం, పారిశ్రామిక / సంస్థాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం మరియు వృత్తి పరమైన ఆరోగ్యముల నుండి ఉద్భవించిన ఒక విభాగం. OHP పనిచేసే స్థలాలలో భౌతిక (Eg. హృద్రోగాలు), మానసికారోగ్యం (Eg. కుంగుబాటు) సమస్యలను కలిగించే మానసిక, సాంఘిక లక్షణాలను గుర్తించటంతో సంబంధం కలిగి ఉంది. పనిచేసే స్థలాలలో ఆలాంటి మానసిక, సాంఘిక లక్షణాలను OHP శ్రామికుల యొక్క నిర్ణయ అక్షాంశం, పర్యవేక్షక అధికారి యొక్క మద్ధతు వలె పరిశోధించింది. OHP తనను తాను పని సంబంధిత సమస్యలను నివారించే లేదా అధికం చేసే ప్రభావాలతో కూడా పరిగణించుకుంటుంది. ఆలాంటి ప్రభావాలు సంస్థల యొక్క ఆర్థిక విజయానికి ముఖ్యమైన, లాభదాయకమైన పరిస్థితులను కలిగి ఉంటాయి. OHP కి సంబంధించి ఇతర శోధనా విభాగాలు పనిచేసే స్థలంలో హింస, నిరుద్యోగం మరియు పనిచేసే స్థలం భద్రత మొదలైన వాటిని కలిగి ఉంటాయి. జర్నల్ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ హెల్త్ మనస్తత్వ శాస్త్రం మరియు పని, వత్తిడి OHP జర్నల్‌కు రెండు

ఉదాహరణలు. రెండు ప్రసిద్ధమైన OHP నిపుణత కలిగిన సంస్థలు యూరోపియన్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ హెల్త్ మనస్తత్వశాస్త్రం మరియు సొసైటీ ఆఫ్ ఆక్యుపేషనల్ మనస్తత్వ శాస్త్రం

వ్యక్తిత్వ :

వ్యక్తిత్వ మనస్తత్వ శాస్త్రం, సాధారణంగా వ్యక్తిత్వ అని పిలవబడే వ్యక్తుల ప్రవర్తన, ఆలోచన, భావోద్వేగాలు, సహనంతో ఉన్న నమూనాలను అధ్యయనం చేస్తుంది. వ్యక్తి సిద్ధాంతాలు వివిధ మానసిక పాఠశాలలు మరియు వివిధ కోణాలలో వైవిధ్యాన్ని చూపిస్తాయి. అవి చలనం లేని మరియు చిన్న నాటి అనుభవం యొక్క ప్రాధాన్యత యొక్క పాత్ర వలె అలాంటి అంశాల గురించి వివిధ ఊహలు తీసుకువస్తాయి. ఫ్రాయిడ్‌కు సంబంధించినంతవరకు వ్యక్తిత్వం అనేది అహం, సూపర్ ఇగో, ఐడిల యొక్క సాహసోపేత సంబంధాలపై ఆధార పడుతుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, ప్రత్యేక లక్షణాల సిద్ధాంతవేత్తలు విషయ విశ్లేషణ యొక్క గణాంకపద్ధతి ద్వారా ముఖ్యమైన ప్రత్యేక లక్షణాల యొక్క అసమాన సంఖ్య యొక్క కోణంలో వ్యక్తిత్వాన్ని విశ్లేషించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. సూచించబడిన ప్రత్యేక లక్షణాల యొక్క సంఖ్య విస్తారంగా వైవిధ్యాన్ని చూపుతుంది. హన్స్ ఐసింక్‌చే సూచించబడిన ఒక ముందస్తు నమూనామానవ వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉన్న మూడు ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయని సూచించింది. బాహ్యా కోణం, అంతర్ముఖం, నాడీ సంబందిత వ్యాధితో బాధపడటం, మానసిక వ్యాధితో బాధపడటం. రాయ్మొండ్ కాట్టేల్ 16 వ్యక్తిత్వ విషయాలు అనే సిద్ధాంతాన్ని సూచించాడు. లేవిస్ గోల్బెర్గ్‌చే సూచించబడిన “బిగ్ ఫైవ్” లేదా ఐదు లక్షణాల నమూనా ప్రస్తుతం ప్రత్యేక లక్షణ సిద్ధాంతవేత్తల మధ్యలో గట్టి మద్దతును కలిగి ఉంది.

పరిణామాత్మకమైన :

పరిణామాత్మాకమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం మనస్తత్వ పరిశోధనలలో సంఖ్యాపరమైన, గణాంకపరమైన నమూనాల వినియోగాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ప్రవర్తనా సమాచారాన్ని విశ్లేషించటానికి, వివరించటానికి గణాంక పద్ధతులను అభివృద్ధి చేస్తుంది. “పరిణామాత్మకమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం” అనే పదం చాలా

మటుకు నూతనమైనది. తక్కువగా వినియోగింపబడుతుంది. (పరిణామాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రంలో పి.హెచ్.డి. కార్యక్రమాలు ఈ మధ్య కాలంలో మాత్రమే ప్రారంభ మయ్యాయి). ఇది చాలా కాలం నాటి ఉపశాఖలు అయిన సైకోమెట్రిక్స్ మరియు సంఖ్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాలను వదులుగా కప్పివేస్తుంది.

సైకోమెట్రిక్స్ అనేది జ్ఞాన, సామర్థ్యాలు, ఆలోచనా దోరణులు, వ్యక్తిత్వ ప్రత్యేక లక్షణాలు మొదలైన వాటిని కొలవటాన్ని కలిగి ఉన్న మానసిక కొలతయొక్క వృత్తి రహస్యం మరియు సిద్ధాంతాలతో సంబంధం ఉన్న మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క విభాగం. ఈ విషయాలను కొలవటం కష్టం మరియు అలాంటి విషయాలను నిర్వచించటానికి, విశ్లేషించటానికి మరింత పరిశోధన అభివృద్ధి చేయాలి. సైకోమెట్రిక్ పరిశోధన సంక్లిష్టంగా రెండు ప్రధానపనులను కలిగి ఉంటుంది. అవి కొలవటం కొరకు పరకరాలు, పద్ధతులను నిర్మించటం మరియు కొలవటం కొరకు సిద్ధాంతపరమైన విధానాలను అభివృద్ధి చేయటం, సంస్కరించటం.

సంఖ్యాపరమైన :

సంఖ్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం అనే ఉప విభాగం సంఖ్యా శాస్త్రం, గణాంకాలతో సంబంధం ఉన్న మానసిక సిద్ధాంతాన్ని అభివృద్ధి చెయ్యటంతో ముడిపడి ఉంది. సంఖ్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రంలో ప్రాథమిక అంశాలు కొలత సిద్ధాంతం మరియు సంఖ్యా పరమైన విషయాలు నేర్చుకొనే సిద్ధాంతం. అదే విధంగా మానసిక, మోటార్ పద్దతుల యొక్క విశ్లేషణ, నమూనా తయారీలను కలిగి ఉంటాయి. సైకో మెట్రిక్స్ విద్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం. వ్యక్తిత్వ, వైద్య పరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాలతో ఎక్కువగా సంబంధం కలిగి ఉంది. సంఖ్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం చాలా ఎక్కువగా సైకోనామిక్స్ / ప్రయోగాత్మక జ్ఞానపరమైన, దేహ ధర్మ సంబంధిత మనస్తత్వ శాస్త్రం మరియు (జ్ఞానపరమైన) నాడీశాస్త్రాలతో దగ్గర సంబంధం కలిగి ఉంది.

సాంఘికమైన :

సాంఘిక మనస్తత్వ శాస్త్రం అనేది మానవులు ఒకరి గురించి ఇంకొకరు ఏ విధంగా ఆలోచిస్తారు, ఒకరితో ఒకరు ఏ విధంగా సంబంధం కలిగి ఉన్నారు, అనే విషయాలను ఒత్తి పలుకుతూ సాంఘిక ప్రవర్తన, మానసిక విధానాలను

అధ్యయనం చేస్తుంది. సాంఘిక, మానసిక నిపుణులు, ప్రజలు సాంఘిక పరిస్థితులకు ఏ విధంగా స్పందిస్తారు అనే విషయంపై ముఖ్యంగా ఆసక్తి చూపిస్తారు. వారు అలాంటి అంశాలను ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనపై ఇతరుల ప్రభావం(ఉదా: ఏకీభావం, వాదన) మరియు నమ్మకాలు ఏర్పరుచుకోవటం, ఆలోచనా ధోరణి మరియు ఇతర వ్యక్తుల గురించి ఖచ్చితమైన అధ్యయనం చేస్తారు. ప్రజల సాంఘీక సమాచారాన్ని ఏ విధంగా ముందుకు పంపిస్తారు, గుర్తు ఉంచుకుంటారు, వ్యక్తీకరిస్తారు అనే విషయాలను అర్థం చేసుకోవటానికి జ్ఞానం, సాంఘిక మరియు జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాల యొక్క విషయాలను మిళితం చేస్తుంది. సామూహిక డైనమిక్స్ నాయకత్వం యొక్క స్వభావం, సమర్థమైన ఆప్టిమైజేషన్, సమాచారాన్ని అందించటం మరియు సూక్ష్మ సాంఘిక స్థాయిలో ఉద్భవించే ఇతర విషయాలు గమనించి సమాచారాన్ని తెలుపుతుంది. ఈ మధ్య కాలపు సంవత్సరాలలో చాలా మంది సాంఘిక మానసిక నిపుణులు ప్రవర్తన కొరకు పరిపూర్ణ జాగ్రత్తలు, మధ్య వర్తిత్వపు నమూనాలు, వ్యక్తి, సాంఘిక అంశాలు, రెండింటి యొక్క సంబంధాలపై ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తున్నాడు.

పాఠశాల :

నేర్చుకోవటంలో లోపాలు ఉన్న విద్యార్థులను అర్థం చేసుకోవటానికి, చికిత్స చేయటానికి, బహుమతి ఇవ్వబడ్డ విద్యార్థుల యొక్క తెలివితేటల పెరుగుదలను వేగవంతం చెయ్యడానికి, యుక్త వయసులోకి అడుగుపెడుతున్న వారిలో సాంఘీక ప్రవర్తనలను నేర్పించడానికి మరియు ఇలా కాకపోతే భద్రమైన, మద్దతిచ్చే ప్రభావవంతమైన నేర్చుకొనే పర్యావరణాలను ప్రోత్సహించటానికి పాఠశాల మనస్తత్వ శాస్త్రం, విద్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం, వైద్యపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాల రెండింటి నియమాలను మిళితం చేస్తుంది. పాఠశాల మానసిక నిపుణులు విద్యాపరమైన, ప్రవర్తనా పరమైన అంచనా, మధ్యవర్తిత్వం, నివారణ, సంప్రదించటం మొదలైన వాటిలో శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది. చాలామంది పరిశోధనలో విస్తారమైన శిక్షణ పొందుతారు. ప్రస్తుతం, ఒక డాక్టోరల్ పట్టా లేకుండా ఒక నిపుణుడు “మనస్తత్వ వేత్త” అని పిలవబడే విభాగం కేవలం పాఠశాల మనస్తత్వ శాస్త్రం మాత్రమే. దీనిని నేషనల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ స్కూల్ సైకాలజిస్ట్ (NASP) ప్రవేశస్థాయిలో వున్న

నిపుణిడి పట్టాగా గుర్తించింది(APA) డాక్టరేట్ స్థాయి కంటే క్రింద ఉన్న దేనిని కూడా మానసిక నిపుణుడి యొక్క ప్రవేశ స్థాయిగా గుర్తించరు. అందువల్ల ఈ అంశం కొంచెం వాదనతో కూడుకున్నది. నిపుణుడి స్థాయి పాఠశాల మానసిక నిపుణులు సంక్లిష్టంగా మూడు సంవత్సరాల పట్టబద్రశిక్షణను పొందుతారు. దాదాపు పాఠశాల వ్యవస్థలలో ప్రత్యేకంగా పనిచేస్తారు. అయితే డాక్టోరల్ స్థాయిలో ఉన్నవారు విశ్వశిద్యాలయాలు, ఆసుపత్రులు, క్లినిక్స్ మరియు ప్రైవేటు ఆచరణవంటి చాలా ఇతర అమరికలలో కనిపిస్తారు.

పరిశోధనా పద్ధతులు :

మనస్తత్వ శాస్త్రం ఎంపిక చేయబడినట్టుగా ఉంటుంది. మానసిక విషయాలను వివరించానికి, అర్థం చేసుకోవటానికి ఇతర విభాగాల నుండి జ్ఞానాన్ని తీసుకుంటుంది. దీనితో పాటుగా, మానసిక నిపుణులు, సి.ఎస్. పియర్స్‌చే గుర్తించబడిన ఊహ యొక్క మూడు విధానాలను చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. తొలగించటం, తీసుకురావటం, విడదీయటం (ఊహను తయారు చెయ్యటం) వివరణలు ఉత్పత్తి చేయటానికి వారు తరచుగా తొలగించే సాధారణ వివరణను వినియోగించినప్పటికి, తీసుకువచ్చే వివరణపై కూడా ఆధారపడతారు. ఉదాహరణకు, ఎవల్యూషనరీ మానసిక నిపుణులు మానవ ప్రవర్తన యొక్క వివరణలను వేటగాళ్ళ సమూహాల కొరకు ప్రవర్తన యొక్క అనుకూలతలు అను విషయాలలో సూచిస్తారు.

విద్యాపరమైన మానసిక నిపుణులు ఒక నిర్దిష్ట విభాగంను మానసికంగా ఇంకా అర్థం చేసుకోవాలి అనే లక్ష్యంతో పూర్తి పరిశోధన, మానసిక సిద్ధాంతాలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టవచ్చు. అయితే ఇతర మానసిక నిపుణులు తక్షణ ఆచరణాత్మక లాభం కోసం ఆలాంటి జ్ఞానాన్ని తగ్గించటానికి ఆచరణాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రంలో పనిచేస్తారు. ఈ విధానాలు పరస్పర ప్రత్యేకమైనవి కావు. చాలా మంది మానసిక నిపుణులు తమ వృత్తిపరమైన జీవితంలో ఎక్కడో ఒక చోట పరిశోధన మరియు మనస్తత్వ శాస్త్రమును ఉపయోగించటం రెండింటిలో కూడా నిమగ్నమయి ఉంటారు. చాలా వైద్య పరమైన మనస్తత్వ కార్యక్రమాలు ఆచరిస్తున్న మానసిక నిపుణులతో పరిశోధన మరియు ప్రయోగాత్మక పద్ధతులు రెండింటి యొక్క జ్ఞానము, అనుభవాలను పెంపొందించుటను లక్ష్యంగా కలిగి ఉన్నాయి. వారు

వ్యక్తులను మానసిక విషయాలతో చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఆ వివరణ ఇవ్వవచ్చు మరియు అమలు చేయవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఆచరణాత్మక విభాగాలలో ఏదైన ఆసక్తి గల ఒక విభాగం నిర్థిష్ట శిక్షణ మరియు నిపుణుడి జ్ఞానం అవసరమైతే మనస్తత్వ శాస్త్రా సంఘాలు సాధారణంగా ఈ శిక్షణ అవసరాలను నిర్వహించటానికి ఒక నిర్వహణా సంఘాన్ని స్థాపిస్తాయి. అదే విధంగా అవసరాలు మనస్తత్వ శాస్త్రంలో విశ్వవిద్యాలయ పట్టాల కొరకు పట్టుబట్టవచ్చు. అందువల్ల విద్యార్థులు చాలా విభాగాలలో కావలసినంత జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. దీనితో పాటుగా, మానసిక నిపుణులు ఇతరులకు చికిత్స అందించే ప్రాంతాలలో ఉన్న నియంత్రణా సంస్థలు, మానసిక నిపుణులు, ప్రభుత్వ నియంత్రణా సంస్థలచే ఉత్తర్వు పొంది ఉండాలని కోరవచ్చు.

నాణ్యతాపరమైన, పరిణామాత్మకమైన పరిశోధన :

మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క చాలా విభాగాలలో పరిశోధన శాస్త్రీయ పద్ధతుల యొక్క ప్రమాణాల ఆధారంగా చెయ్యబడుతుంది. మానసిక పరిశోధకులు నాణ్యతాపరమైన లేదా పరిణామాత్మకమైన పద్ధతులు (లేదా రెండూ) ఉపయోగించి సిద్ధాంతపరంగా ఆసక్తి ఉన్న విభాగాల యొక్క ఉద్భవం మరియు సమాచారం నుండి ఊహలు మొదలైన వాటిని కోరుకుంటారు.

నాణ్యతాపరమైన మానసిక పరిశోధనా పద్ధతులు ఇంటర్వ్యూలు, మొదటగా గమనించటం మరియు పాల్గొనే వారిని గమనించటం వంటి వాటిని కలిగి ఉంటాయి. నాణ్యతాపరమైన పరిశోధకులు కొన్ని సార్లు వివరణలు లేదా సంకేతాల యొక్క విమర్శలు, సంబంధిత అనుభవాలు లేదా సాంఘిక నిర్మాణాల వంటి వాటిని అభివృద్ధి చెయ్యటంపై దృష్టి పెడతారు. నాజీవోటింగ్ గురించి ఎరిచ్ ప్రోమం యొక్క పరిశోధనలు లేదా అధికారులతో వినయంగా ఉండటంపై స్టాన్లీ మిల్గ్రాం యొక్క పరిశోధనల వలె హీర్ర్యూనీటిక్ సంక్లిష్టమైన లక్ష్యాలు కూడా "పరిణామాత్మకమైన విధానాలు" ద్వారా సేవలు పొందాయి.

పరిణామాత్మక మానసిక పరిశోధన తనను తాను ఊహ యొక్క గణాంకపరమైన పరీక్షకు అప్పగించుకుంటుంది. పరిణామాత్మక ఆధారిత పరిశోధన నమూనాలు, ప్రయోగం, ఇష్టమైన ప్రయోగం, క్రాస్ సెక్షనల్ అధ్యయనం, విషయ నియంత్రణ అధ్యయనం, రేఖాంశ అధ్యయనం మొదలైన వాటిని కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యమైన నిర్మాణాల యొక్క కొలత మరియు ఉపయోగాలు

పరిశోధన నమూనాల యొక్క అవసరమైన భాగం. గణాంక పద్ధతులు పియర్సన్ ఉత్పత్తి - సందర్భం సత్సంబధ కో-ఎఫిషియెంట్, వైవిధ్యం యొక్క విశ్లేషణ, బహుళ లీనియర్ రిగ్రెషన్, లాజస్టిక్ రిగ్రెషన్, నిర్మాణాత్మక సమీకరణ నమూనా తయారీ మరియు హిర్భియాల్ లీనియర్ నమూనా తయారీలను కలిగి ఉంటాయి.

నియంత్రించబడ్డ ప్రయోగాలు :

ప్రయోగాత్మక మానసిక పరిశోధన ప్రయోగశాలలో నియంత్రించబడిన పరిస్థితులలో చెయ్యబడుతుంది. ఈ పరిశోధనా పద్ధతి ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవటానికి ఉపయోగించే శాస్త్రీయ పద్ధతిపై ఆధారపడుతుంది. ప్రయోగాలు చేసిన వారు స్పందన యొక్క శాతం, చర్యాకాలు మరియు వివిధ సైకోమెట్రిక్ కొలతలు వంటి పలు రకాల కొలతలను ఉపయోగిస్తారు. ప్రయోగాలు నిర్ధిష్ట ఊహను (తీసివేసే విధానం) పరీక్షించడానికి లేదా క్రియాత్మక సంబంధాలను (కలిపే విధానం) అంచనా వెయ్యటానికి తయారు చేయబతాయి. ఇవి ప్రవర్తనల యొక్క వివిధ విషయాలలో, పర్యావరణంలో సాధారణ సంబంధాలను నెల కొల్పడానికి పరిశోధకులను అనుమతిస్తాయి. ఒక ప్రయోగంలో, ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విషయాలు ప్రయోగం చేసే వారిచే నియంత్రించబడతాయి (స్వతంత్ర విషయం) మరియు ఇతర విషయాలు వివిధ పరిస్థితులకు చూపే స్పందనను బట్టి కొలవబడుతాయి (ఆధారపడే విషయాలు) ప్రయోగాలు మనస్తత్వ శాస్త్ర ముఖ్యంగా జ్ఞానపరమైన/ సైకోనామిక్స్, సంఖ్యా శాస్త్ర మనస్తత్వ శాస్త్రం, మానసిక ఫిజియాలజీ మరియు జీవపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం / జ్ఞానపరమైన నాడీ శాస్త్రం.

మానవులపై ప్రయోగాలు తెలుపబడ్డ మరియు స్వతహాగా విషయాలు అని పిలువబడే కొన్ని నియంత్రణలలో పెట్టబడ్డాయి. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తరువాత ప్రయోగాత్మక విషయాల యొక్క నిర్ణయాన్ని దత్తత తీసుకున్నాయి. అమెరికాలో నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఆఫ్ హెల్త్ 1966లో ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ రివ్యూ బోర్డు మరియు 1974లో నేషనల్ రీసెర్చ్ ఆక్ట్ (HR.7724) ను దత్తత తీసు కున్నాయి. ఈ అన్ని జాగ్రత్తలు కూడా ప్రయోగాత్మక పరివోధనలలో పాల్గొనే మానవుల నుండి తెలుపబడ్డ విషయాలను పొందటానికి పరిశోధకులను

ప్రోత్సహించింది. చాలా ప్రభావవంతమైన పరిశోధనలు ఈ నియమం స్థాపనకు దారి తీశాయి. ఆలాంటి పరిశోధనలు. యం.ఐ.టి. మరియు ఫెర్నల్డ్ స్కూల్ రేడియో ఐసోటోప్ పరిశోధనలు. థాలిరో మైడ్ విషాదం. పిల్లో బ్రూక్ పరిశోధన మరియు అధికారానికి విధేయత చూపించే స్టాన్లీ మిల్గ్రాం యొక్క పరిశోధనలు మొదలైన వాటిని కలిగి ఉన్నాయి.

సర్వే ప్రశ్నావళి :

ఆలోచనా సరళి, వ్యక్తిత్వాలు, మానసిక స్థితిలో మార్పులను నియంత్రిం చటం, ప్రయోగాత్మక తంత్రాలు యొక్క సమ్మతిని పరీక్షించటం, ఇతర మానసిక విషయాల యొక్క విస్తారమైన రకాల కొరకు మనస్తత్వశాస్త్రంలో గణాంక సర్వేలు వినియోగింపబడతాయి. చాలా సాధారణంగా మానసిక నిపుణులు కాగితం, పెన్సిల్ సర్వేలకు ఉపయోగిస్తారు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, సర్వేలు ఫోన్ లేదా ఈ-మెయిల్ ద్వారా చెయ్యబడతాయి. పరిశోధనలో అధికంగా వెబ్ ఆధారిత సర్వేలు వినియోగించబడతాయి. క్లినికల్ అంచనా, వ్యక్తిగత అంచనా వంటి ఆచరణాత్మక అమరికలో ఇలాంటి పద్ధతే వినియోగింపబడుతుంది.

రేఖాంశ సంబంధిత అధ్యయనాలు :

ఒక రేఖాంశ అధ్యయనం అనేది కాలానుగుణ్యంగా ఒక నిర్దిష్ట జనాభాను గమనించే ఒక పరిశోధనా పద్ధతి. ఉదాహరణకి, ఎవరైనా ఇచ్చిన సమయంలో చెయ్యాలి అనే నియమంతో వ్యక్తుల యొక్క ఒక సమూహాన్ని గమనించటం ద్వారా నిర్దిష్ట భాషా లోపాలని (SLI) పరిశోధించాలని కోరవచ్చు. ఒక పరిస్థితి ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే అది వ్యక్తులపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అనే విషయాన్ని గమనించే అనుకూలతను ఈ పద్ధతి కలిగి ఉంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అలాంటి అధ్యయనాలు, విషయాలు, మరణం లేదా వెనక్కి తగ్గటం వలన అణచివేతకు గురి అవుతాయి. దీనితో పాటుగా, ఒక సమూహంలో ఉన్న సభ్యుల మధ్య వ్యక్తిగత తేడాలు నియంత్రించబడక పోవటం వలన జనాభా గురించి ముగింపులు ఇవ్వటం అనేది కష్టం అవుతుంది. రేఖాంశ అధ్యయనం అనేది చాలా సంవత్సరాల పాటు ఒక వయస్సులు ఉన్నవారిని అనేక మార్లు పరీక్షించే ఒక అభివృద్ధి పరమైన పరిశోధనా విధానం. రేఖాంశ అధ్యయనాలు వ్యక్తులు

ఎలా అభివృద్ధిపరమైన పరిశోధన చాలా సంవత్సరాల పాటు వ్యక్తులను అనుసరిస్తుంది. దాని యొక్క ఫలితం గమనించిన విషయాల యొక్క నమ్మకం పరిధిని దాటి ఉన్న సాధారణ అమరిక, ముఖ్యంగా ఇది మానసిక సమస్యలకి సంబంధించింది.

కొన్ని రేఖాంశ అధ్యయనాలు, మరలా జాగ్రత్తలు తీసుకునే ప్రయోగాలు అని పిలువబడే ప్రయోగాలు. మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు తరచుగా గందరగోళ పరిచే సహాయ విషయాల యొక్క ప్రభావాన్ని తగ్గించటానికి మరియు విషయాల యొక్క సంఖ్యను తగ్గించటానికి క్రాసోవర్ నమూనాను వినియోగిస్తారు.

సహజ అమరికలతో గమనించటం :

ఇదే విధంగా జూసే గుడాబ్ సాంఘిక, కుటుంబ జీవితంలో చింపాంజీ యొక్క జీవితాన్ని అధ్యయనం చేశారు. మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు ఇదే విధంగా గమనించే అధ్యయనాలను మానవ సాంఘిక, వృత్తిపరమైన, కుటుంబ జీవితాలలో చేస్తారు. కొన్నిసార్లు తాము గమనించబడుతున్నాము అని పాల్గొనే వారికి ముందుగానే తెలుస్తుంది. ఇతర సమయాల్లో అది రహస్యంగా ఉంచబడుతుంది. పాల్గొనే వారికి తాము గమనించబడు తున్నాము అని తెలియదు. రహస్యంగా గమనించేటప్పుడు నైతిక మార్గదర్శకాలను కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి.

నాణ్యతాపరమైన, వివరణాత్మకమైన పరిశోధన :

వ్యక్తుల యొక్క ఆలోచనలు, భావాలు, ప్రవర్తనల వంటి విషయాల యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితుల గురించి ప్రశ్నలకు జవాబు ఇవ్వటానికి తయారు చేయబడిన పరిశోధనను వివరణాత్మక పరిశోధన అంటారు. వివరణాత్మక పరిశోధన నాణ్యతాపరమైనది కావచ్చు. నాణ్యాతాపరమైన పరిశోధన అనేది జరుగుతున్న విషయాలను గమనించే, వర్ణించే విధానంపై దృష్టి పెట్టిన వివర ణాత్మక పరిశోధన, ప్రతి దినం ప్రవర్తన యొక్క గొప్పతనాన్ని ఒడిసి పట్టడం దీని యొక్క లక్ష్యం. ఒక వేళ కేవలం అస్థిర పరీక్షలు మాత్రమే చేయబడితే అందులో కోల్పోయిన విషయాలను కనిపెట్టటం అర్థం చేసుకోవటం అనే ఆంశమును కలిగి ఉంది.

నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్ర సంబంధమైన పద్ధతులు :

నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్రం ఆరోగ్యవంతులు అయిన వ్యక్తులు మరియు సంక్లిష్టంగా మెదడును గాయాలతో లేదా మానసిక రోగంతో బాధపడిన రోగులు ఇద్దరినీ కూడా అధ్యయనం చేస్తుంది. జ్ఞానపరమైన నాడీశాస్త్రం. జ్ఞానపరమైన నాడీ మనస్తత్వవేత్తలు సాధారణ మెదడు, మెదడు పనితీరు యొక్క సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించే ప్రయత్నంలో నాడీ సంబంధమైన, లేదా మానసిక సమస్యలను పరిశోధిస్తారు. అది సంక్లిష్టంగా స్థిమితంగా ఉండే సామర్థ్యం యొక్క విధానాలలో వైవిధ్యాల కొరకు చూస్తుంది. (క్రియాత్మక ఏర్పాటు)' అని పిలువబడుతుంది. ఆ సామర్థ్యాలు చిన్న క్రియలతో చెయ్యబడ్డాయా లేక ఒకే జ్ఞాన విధానంతో నియం త్రించబడుతున్నాయా అను విషయంపై ఆధారాలను ఇస్తుంది.

రెండు పొరలతో ఉన్న అసహజమైన న్యూరల్ నెట్ వర్క్ ఇది అంతరంగా ఒక దానితో ఒకటి అనుసంధానించబడిన నోడ్ల యొక్క సమూహము. మానవ మెదడులో ఉన్న నాడుల యొక్క విస్తారమైన నెట్‌వర్క్‌కి నకలు వంటిది.

దీనితో పాటుగా, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులలో నాడీ మనస్తత్వ శాస్త్రంను అధ్యయనం చెయ్యటానికి ప్రయోగాత్మక పద్ధతులు తరుచుగా వినియోగించబడు తుంటాయి. ఇవి ప్రవర్తన సంబంధిత ప్రయోగాలు, మెదడు స్కానింగ్ లేదా పనిచేస్తున్నప్పుడు మెదడు యొక్క పనితీరును పరీక్షించటానికి వినియోగించే క్రియాత్మక నాడీ చిత్రీకరణ మరియు మానసిక చర్యల్లో తను ప్రాధాన్యాన్ని చెప్ప టానికి చిన్న మెదడు భాగాల యొక్క పనిని జాగ్రత్తగా మార్పు చేసే ట్రాన్స్కార్నియెల్ మాగ్నెటిక్ స్టిములేషన్ వంటి పద్ధతులను కలిగి ఉంటాయి.

కంప్యుటేషనల్ నమూనా తయారీ :

కంప్యుటేషనల్ నమూనా అనేది తరచుగా సంఖ్యాపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రం, జ్ఞానపరమైన మనస్తత్వ శాస్త్రాలతో ఒక కంప్యూటర్‌ను ఉపయోగించి ఒక నిర్థిష్ట ప్రవర్తనను చైతన్య పరచటానికి వాడే ఒక సాధనం. ఈ పద్ధతి అమలు అనుకూలతలను కలగి ఉంది. ఆధునిక కంప్యూటర్లు చాలా త్వరగా పనిచెయ్యటం వలన తక్కువ సమయంలోనే గణాంక సామర్థ్యం యొక్క ఒక గొప్ప ఒప్పందాన్ని అనుమతించటం ద్వారా చాలా ప్రోత్సాహకాలను పనిచేయించవచ్చు. నమూనా తయారీ, మానవులలో నేరుగా గమనించటానికి వీలు కాని మానసిక చర్యల పనితీరు, నిర్వహణ గురించిన ఊహను గుర్తించటానికి కూడా మనస్తత్వ వేత్తలను అనుమతిస్తుంది.

ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయటానికి చాలా రకాల నమూనాలు వినియోగించబడతాయి. మెదడును చైతన్యపరచటానికి న్యూరల్ నెట్‌వర్క్స్ ఉపయోగిస్తుంది. సంకేతపరమైన నమూనా అనేది మరొక పద్ధతి. ఇది వైవిధ్యమైన విషయాలు మరియు నియమాలను ఉపయోగించుకొని చాలా రకాలైన మానసిక విషయాలను సూచిస్తుంది. ఇతర నమూనాలు డైనమిక్ వ్యవస్థలు, ఊహాత్మక నమూనాలను కలిగి ఉంటాయి.

జంతు పరిశోధనలు :

బోధన జ్ఞాపకశక్తి, ప్రవర్తన యొక్క జీవపరమైన ఆధారాన్ని పరిశోధించ టానికి జంతువులపై నేర్చుకొనే ప్రయోగాలు తోడ్పడతాయి. 1890లో రష్యన్ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త అయిన ఇవాన్‌పవ్లోవ్ సంప్రదాయ పరిస్థితిని చూపించటానికి చాలా ఎక్కువగా కుక్కలను ఉపయోగించాడు. మానవేతర ప్రైమేట్స్, పిల్లులు, కుక్కలు, ఎలుకలు, ఇతర రోడేన్ట్స్ తరచుగా మనస్తత్వ శాస్త్ర సంబంధిత ప్రయోగా లలో వినియోగించబడతాయి. ఖచ్చితంగా నియంత్రించబడిన ప్రయోగాలు ఒక సమయంలో కేవలం ఒక స్వతంత్ర విషయాన్ని మాత్రమే ప్రవేశ పెడతాయి. దాని యొక్క ప్రత్యేక ఫలితాలను ఆధారపడ్డ విషయాలపై ప్రయోగించటానికి ఈ విధంగా చేస్తాయి. ఈ పరిస్థితులు ప్రయోగశాల అమరికలలో ఉత్తమంగా అంచనా వెయ్యబడ్డాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, మానవ పర్యావరణాలు జన్యు చరిత్రలు చాలా విస్తారంగా వైవిధ్యాన్ని చూపుతాయి. చాలా విషయాలపై ఆధారపడతాయి. ఫలితంగా మానవ విషయాలలో ముఖ్యమైన విషయాలను నియంత్రించటం కష్టం అవుతుంది.

విమర్శించటం (సిద్ధాంతం)

మనస్తత్వశాస్త్రం యొక్క విమర్శలు తరచుగా అది ఒక “గజిబిజి” శాస్త్రం అనే భావన వలన వస్తాయి. వేదాంతవేత్త థోమస్‌కున్ యొక్క 1962 విమర్శ, పరిణితి చెందిన శాస్త్రాలు అయిన మనస్తత్వవేత్తలు, వేదాంతవేత్తలు ఈ విషయాలను వివిధ మార్గాల్లో సూచించారు.

మనస్తత్వ శాస్త్రంలో కొన్ని విభాగాల సర్వేలు, ప్రశ్నావళి వంటి విధానాలపై ఆధారపడి ఉండటం వలన మనస్తత్వ శాస్త్రం శాస్త్రీయమైనది కాదు అని విమర్శకులు వాదించారు. (సర్వే పరిశోధన యొక్క అధిక పరస్పర సంబంధమైన

స్వభావం వలన) మనస్తత్వవేత్తలు ఆసక్తితో ఉన్న ఇతర విషయాలు అయిన వ్యక్తిత్వం, ఆలోచన, భావోద్వేగం వంటివి నేరుగా కొలవబడలేవు. తరచుగా సంబంధిత స్వీయ నివేదికల నుండి ముగింపు ఇవ్వబడతాయి. ఇది సమస్యాత్మకం కావచ్చు.

ఊహించిన విషయాన్ని పరీక్షించటం యొక్క తప్పడు ఉపయోగాలు మనస్తత్వ శాస్త్రంలో జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా ప్రయోగాత్మక మనస్తత్వ శాస్త్రం మరియు గణాంకాలతో డాక్టోరల్ శిక్షణ లేని మనస్తత్వ వేత్తలచే జరుగుతాయి. చాలా మంది మనస్తత్వ వేత్తలు గణాంకాల ప్రాధాన్యం, ఆచరణతో ప్రాధాన్యతల మధ్య గందర గోళానికి గురవుతారని పరిశోధన నివేదించింది. పెద్ద నమూనాలలో గణాంక పరంగా ముఖ్యమైనది, కానీ ఆచరణాత్మకంగా ప్రాధాన్యం లేని ఫలితాలు సాధారణం. కొంతమంది మనస్తత్వవేత్తలు కేవలం ఫీపిరియస్ ప్రాధాన్య విషయా లపై ఆధారపడకుండా ప్రభావంతమైన పరిమాణ గుణాంకాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించటం ద్వారా స్పందించారు. అనగా చికిత్సల మధ్య ఎలాంటి తేడా లేదు అనే ఖాళీ ఊహ యొక్క వాస్తవాన్ని ఊహిస్తూ స్వతంత్ర రెప్లికేషన్‌లలో ఒక వేళ ఆ పరిమాణం లేదా దాని కంటే పెద్ద దాని యొక్క ప్రభావం 5 శాతం (లేదా తక్కువ) అవకాశంతో వస్తే అప్పడు గమనించబడిన లేదా గణాంక పరంగా ముఖ్యమైనదో చెప్పబడుతుంది.

కొన్నిసార్లు వాదన మనస్తత్వశాస్త్రంలోనే వస్తుంది. ఉదాహరణకి ప్రయోగ శాల ఆధారిత పరిశోధకులు, వైద్యులు వంటి ఆదరిస్తున్న వారి మధ్య వస్తుంది. ఈ మధ్య కాలపు సంవత్సరాలలో, ముఖ్యంగా అమెరికాలో చికిత్సాపరమైన ప్రభావం యొక్క స్వభావం గురించి, మానసిక చికిత్స పద్ధతులను శాస్త్రీయంగా పరీక్షించటం యెంత వరకు ఆధారపడదగినది అను విషయములపై వాదన పెరుగుతోంది. కొన్ని చికిత్సలు నిరాకరించబడిన సిద్ధాంతాలపై ఆధారపడ్డాయి అనీ, శాస్త్రీయ సాక్ష్యంతో మద్ధతు కలిగి లేవు అని ఒక వాదన. మరొక కోణం ఆధునిక పరిశోధనను సూచిస్తుంది. తద్వారా అన్ని ప్రధాన విభాగ చికిత్సలు కూడా సమాన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయని సూచిస్తుంది. అయితే నియంత్రించ బడిన అధ్యయనాలు తరుచుగా వాస్తవ ప్రపంచ పరిస్థితులను పరిగణలోకి తీసుకోవని కూడా వాదిస్తుంది.

ఆచరణ:

కొంతమంది వీక్షకులు శాస్త్రీయ సిద్ధాంతం, దాని ఆచరణ మధ్య... ఇంకా ముఖ్యంగా మద్ధతు లేని, లేదా పనికిరాని వైద్యపరమైన ఆచరణల యొక్క వినియోగం మధ్య ఒక ఖాళీని గ్రహిస్తారు. శాస్త్రీయ పోటీని ఇవ్వని మానసిక ఆరోగ్య శిక్షణా కార్యక్రమాలు సంఖ్య పెరుగుతున్నదని విమర్శకులు చెప్పారు. చిన్నారులలో మానసిక లోపం (అటిజం) కొరకు అందించబడ్డ సమాచారంతో శరీర పనితీరుతోపాటుగా జ్ఞాపకశక్తిని వెలికితీసే మద్దతు మరియు ఇతర చికిత్సలలో పునర్జన్మను ఇవ్వటం, సూచనలు అందించే వంటి వాటిని ఆచరించే ఒక ప్రశ్నార్థక ఆస్తి వాటి యొక్క ప్రాముఖ్యంతో సంబంధం లేకుండా సందేహాస్పదమైన లేదా అపాయకరం కూడా కావచ్చు. 1984లో ప్రవర్తన యొక్క ప్రయోగాత్మక విశ్లేషణ గురించి అలెస్ సురెనగర్ కూడా అదే విధమైన విషయాన్ని చెప్పాడు.

గమనికలు :

1. మనస్తత్వ విశ్లేషణ లోతైన మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క ఇతర విధానాలు చాలా క్లిష్టంగా చలనం లేని మెదడుతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ప్రవర్తనా సరళి అధ్యయనం చేసేవారు, అలాంటి విషయాన్ని క్లాసికల్ కండిషనింగ్ మరియు డిఫరెంట్ కండిషనింగ్ అని పరిగణిస్తారు. అయితే జ్ఞానులు మాత్రం పరిపూర్ణ జ్ఞాపకశక్తి, చలనంలేని మెదడులో వస్తున్న సందేశాలు వంటి వాటి గురించి చెప్పారు. ఇవన్నీ కూడా చలనం యొక్క కృషి లేదా దృష్టి యొక్క పరిధి దాటి జరగటానికి లేదా వాటిని అతిక్రమించటానికి అను విధంగా అర్థం చేసుకో బడ్డాయి. అయితే జ్ఞాన ప్రవర్తన చికిత్స చేసే వారు తప్పడు ఆలోచనా విధానాల గురించి అవగాహన పొందేవిధంగా వారి కక్షిదారులకు ఉపదేశిస్తారు. దీని గురించి కక్షిదారులకు ఇంతకుముందు ఏమీ తెలియదు.
2. పురాతన మనస్తత్వ శాస్త్రం పాటించే విధానాలతో లోబోటోమి వంటి పద్ధతులున్నాయి. ఈ పద్ధతిలో నిర్థిష్ట మానసిక సమస్యలను కలిగిస్తున్నాయి అని నమ్మిన నిర్థిష్ట కణజాలాన్ని తొలగించే వారు. ఇతర పురాతన నాగరికతలతో

పాటు ఈజిప్ట్, చైనా, పర్షియాలలో కూడా లోబటమీలు కొన్నిసార్లు వినియోగించబడ్డాయి. 20వ శతాబ్ధపు మనస్తత్వ శాస్త్రంలో లోబోటమీలు కొంత పేరు ప్రఖ్యాతలను కలిగి ఉన్నాయి.

3. ఈ పాఠశాలలో అహం మనస్తత్వ శాస్త్రం, వస్తు సంబంధాలు, వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలు, సంబంధిత మనస్తత్వ విశ్లేషణ మొదలైన వాస్తవ నమూనా కలిగిన, పద్ధతి ఆధారిత పాఠశాలలు రావటానికి దారితీశాయి.
4. ఉదాహరణకి కోరిక, క్రియలు, చలనం లేకపోవటం, అణచి పెట్టటం వంటి అణగదొక్కబడిన విధానాలకి సంబంధించిన నిర్మాణాలను శాస్త్రవేత్తలు కలిగియున్నారు. నాడీ మనస్తత్వ విశ్లేషణకి సేవలు అందించిన వారిలో ఆంటోనియా దమసిలు, ఎడిక్ కాండెల్, జోసెఫ్, యిలిడోక్స్, జాక్ పంక్సేప్, మార్క్ సో సోల్మ్స్, డగ్లోస్ వాట్ మొదలైన వారున్నారు.
5. ఉదాహరణకీ జేమ్స్ మాడిసన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన గ్రెగ్ హెన్రిక్వేస్ 2003లో జ్ఞాన వ్యవస్థ యొక్క అతని జట్టులో మనస్తత్వ శాస్త్రం యొక్క సిద్ధాంత ఏకీభావం కొరకు ఒక సూచనవలె ప్రచురించాడు. ఒక సాధారణ చర్చ మరియు విమర్శ కోసం మార్క్ జగ్జోమ్బెక్ యొక్క పుస్తకం, ' ది సైకోలాజింగ్ ఆఫ్ మోడర్నిటీ ' ని చూడుము.

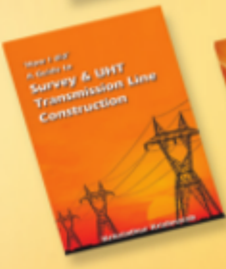
My Works



















Kekalathur Krishnaiah

Writer

Founder Secretary: **Sneha Seva Samstha Charitable Trust**

Proprietor: **Kee Communications, K.K. Engg. Enterprises**



ఒక మంచి మాట



తమ పుస్తకాలకి ముందుమాట వ్రాయమని రచయితలు అభ్యర్థిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలకి ఈ తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కేకలతూరి క్రిష్ణయ్య గారు ఫోన్ చేసి తన పుస్తకానికి నన్ను ఆప్తవాక్యం వ్రాయమన్నప్పుడు చాలా పుస్తకాల్లాగే ఇది కూడా సాధారణమైన వ్యక్తిత్వ వికాస గ్రంథం అనుకుంటూ పేజీలు తిప్పాను. మొదటి పేజీయే విపరీతంగా ఆకట్టుకున్నది.

నేను ఆరాధించే సరస్వతి మీద ప్రమాణం చేసి చెపుతున్నాను. ఇది చాలా అద్భుతమైన పుస్తకం. డెబై ఎనిమిదేళ్ళ వయసులో క్రిష్ణయ్య గారు ఎంతో కృషి చేసి యువతకి అందించిన ఈ వ్యక్తిత్వ గ్రంథం చాలా వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలకంటే ఎంతో ఉన్నతమైనది. ఇందులో ఆయన వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలూ, ఇచ్చిన ఉదాహరణలూ చాలా గొప్పగా ఉన్నాయి. ప్రతీ ఒక్కరూ చదవవలసిన పుస్తకం ఇది. ఇలాంటి కితాబు నేను గతంలో ఏ పుస్తకానికీ ఇవ్వలేదు అని నా పాఠకులకి తెలిసే ఉంటుంది. ఇంత జ్ఞానం ఉండి, అనుభవం ఉండి, కృష్ణయ్యగారు పాఠకలోకానికి అంత పాపులర్ రచయిత కా(లే)కపోవటానికి కారణం ఆయనకి మార్కెటింగ్ గిమ్మిక్స్ తెలియకపోవటమే అని నేను భావిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని ప్రతీ ఒక్కరు కొని చదివి, వీలైనంతమందికి రికమెండ్ చేయాలని నా అభిలాష. నాకన్నా పెద్దవారైన క్రిష్ణయ్య గారిని నేను ఆశీర్వదించలేను.

అభినందనలతో...

18.1.2016

- యండమూరి వీరేంద్రనాథ్